Tu și copilul tău 7

UȘOR DE IUBIT, greu de DISCIPLINAT

Vă iubiți copiii, dar, dacă sunteți ca majoritatea părinților, nu îndrăgiți întotdeauna comportamentul lor. Cum îi puteți îndruma fără să recurgeți la soluții nedorite? Abordarea excepțională și eficace a tehnicilor de creștere a copiilor de către dr Becky Bailey, bazată pe autocontrol și construirea încrederii atât pentru părinți, cât și pentru copii, a ajutat mii de familii să devină mai fericite și mai armonioase.

7 puteri ale autocontrolului care îi ajută pe părinți să exemplifice comportamentul pe care aceștia doresc să îl aibă copiii lor. Ele conduc la cele

7 abilități de disciplinare de bază care îi ajută pe copii să facă față situațiilor dificile de acasă și de la școală. Acestea îi vor ajuta pe copiii dumneavoastră să dezvolte cele

7 valori ale existenței, dintre care amintim numai integritatea, respectul, compasiunea și responsabilitatea.

ISBN 978-973-679-881-8

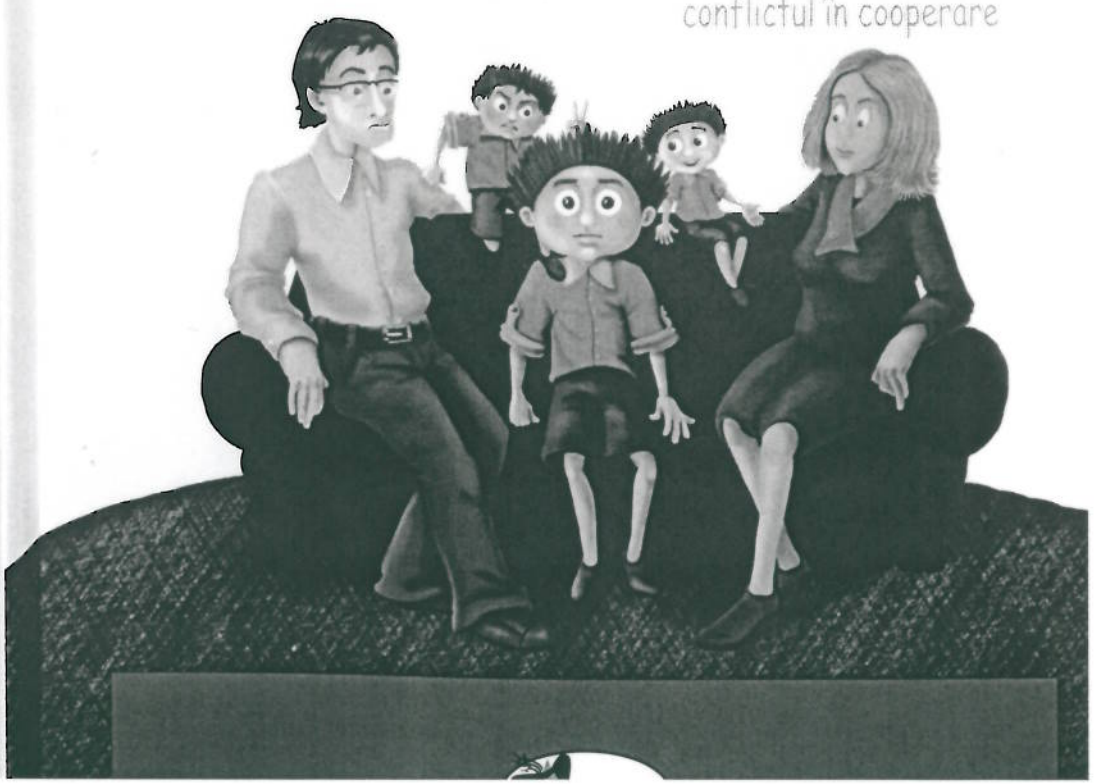
DR BECKY A. BAILEY - UȘOR DE IUBIT, GREU DE DISCIPLINAT

Tu și copilul tău!

DR BECKY A. BAILEY

UȘOR DE IUBIT, greu de DISCIPLINAT

cele 7 abilități de bază pentru a transforma conflictul în cooperare



un copil cu o jucărie și să nu relaționați eu el. Pentru a-l observa, trebuie să fiți cu el. Trebuie să vă purtați cu atenție și dăruire. Consider că mulți copii nu reușesc să se îngrijească de alții pentru că ei înșiși primesc prea puțină atenție din partea părinților lor care nu îi observă. Cum pot ei să fie în armonie cu dvs. când dvs. nu îi învățați cum să facă aceasta intrând în comuniune cu ei?

ÎNCURAJAREA COPIILOR ÎN MOMENTE DIFICILE – CUM SĂ VĂ PĂSTRAȚI CREDINȚA

În emisiunea sa televizată, Oprah Winfrey a spus o dată că scriitoarea Maya Angelou a învățat-o una dintre cele mai importante lecții din viața ei. Oprah o sunase pe Maya să-i relateze o întâmplare în care aceasta se simțea nedreptățită. Maya i-a spus lui Oprah: „Oprește-te chiar în momentul acesta din plâns și spune mulțumesc". Oprah plângea atât de tare, încât a avut nevoie de câteva momente să înțeleagă ce îi spunea prietena ei. Ea a mai spus și că i-au trebuit ani întregi ca să priceapă mesajul Mayei. Aceasta încerca să o facă pe Oprah să aibă încredere în viață. Încrederea vine din credința că lucrurile sunt mai complexe decât observăm noi și că totul este bine. Nu cunoaștem destule ca să putem judeca, iar evenimentele care sunt grele pentru noi se dovedesc a fi momente de cotitură.

Atunci când copiii dvs. nu reușesc să vă asculte, ei trebuie să creadă că dvs. aveți încredere în ei. Trebuie să simtă că aveți încredere în ei înainte să poată avea încredere în ei înșiși. Iată câteva fraze încurajatoare pe care le puteți folosi pentru a conferi încredere și credință în copilul dvs.:

- „Am încredere că vei găsi o altă modalitate de a rezolva această problemă."
- „Vei găsi tu o cale de a te face util. Știu că nu-ți place să fii rău."
- „Cu toții greșim – ce ai putea face acum ca să fii de ajutor?"
- „Poți s-o faci."
- „Vei reuși. Ai parte de multă dragoste care să te ajute până la capăt."

Încurajarea este practic o doză de speranță, iar oamenii au nevoie să se simtă în siguranță.

Înlocuirea încurajării cu recompense

Mulți dintre noi am fost crescuți de părinți care ne-au lăudat făcându-ne cadouri. Am obținut bani pentru notele bune. Recent, mulți educatori au încercat, de asemenea, să înlocuiască laudele și încurajarea cu recompense palpabile, cum ar fi abțibildurile sau dulciurile. În loc ca profesorii să spună: „Ai găsit un creion pentru ca prietenul tău să-și termine lucrarea. Foarte grijuliu din partea ta", elevii ar putea mai degrabă să primească o jucărie sau ceva dulce din „cutia cu comori" în schimbul comportamentului adecvat. Din păcate, în cele mai multe cazuri, a dărui aceste obiecte palpabile a înlocuit dăruirea afecțiunii și încurajării. Publicitatea conduce această direcție spre sprijinul material. Gândiți-vă la toate reclamele care sugerează că un produs poate spune: „Te iubesc". În realitate însă, ursulețiî de jeleuri nu pot înlocui vreodată comuniunea cu alți oameni. În timp, recompensele materiale devin nesemnificative sau îi învață pe copii că valoarea lor depinde de lucrurile pe care le dobândesc. Atunci când adulții se bazează pe recompense materiale, ei îi învață pe copii să prețuiască mai mult lucrurile decât relațiile. Această lecție are un efect advers formidabil.

Efectele adverse ale recompenselor

Alfie Kohn, un fost profesor devenit scriitor și lector, a scris o carte educativă numită *Punished by Rewards* („Pedepsit prin recompense"). El spunea în această carte că recompensele nu pot produce schimbări durabile de comportament pentru că ele nu afectează convingerile recipientului sau legăturile sale emoționale. Kohn a notat că recompensele au de fapt efecte secundare nedorite din următoarele motive:

1. Recompensele scad *calitatea* performanței unui copil, deși ele pot crește *cantitatea*. În ultimii ani, multe școli le-au oferit copiilor stimulente pentru citire. Un program popular a fost conceput în așa fel încât, în cazul în care copiii citesc destule cărți, câștigă pizza. Cercetările efectuate în legătură cu acest tip de programe au descoperit că recompensele îi stimulau într-adevăr pe copii să

citească mai multe cărți. Însă programul a schimbat și genul de cărți pe care copiii le alegeau. Cei mici optau pentru cărți scurte, cu imagini, pentru a le citi rapid și pentru a ajunge la numărul cerut în vederea obținerii recompensei. Ei nu se concentrau pe citit, ci pe recompensă.

> Copiii au nevoie de prezența dvs., nu de cadourile pe care li le oferiți.

2. Recompensele afectează negativ relațiile. În timp ce pedepsele îi educă pe copii să se teamă de adulți, recompensele îi învață să le facă pe plac acestora. Recompensele mută puterea în mâinile unei persoane, lăsând-o pe cealaltă persoană fără autoritate. Astfel de relații denaturate creează copii care tânjesc în mod excesiv să obțină aprobare. Educarea copiilor să caute să facă altora pe plac pare a fi benefică, dar atunci când copiii devin adolescenți și continuă să-i satisfacă pe ceilalți, cei pe care caută să-i mulțumească nu mai sunt părinții lor.

3. Recompensele îi descurajează pe copii să facă tot ce pot. Cercetările au arătat că atunci când oamenii se străduiesc să obțină o recompensă, ei fac numai ce este necesar pentru a o obține și nu mai mult.

4. Recompensele schimbă felul în care oamenii privesc ceea ce fac. Recompensele externe subminează motivația internă a oamenilor. Concentrarea se mută de la „Uite ce am făcut" la „Ce obțin dacă o fac?" De câte ori vă auziți copiii întrebând: „Eu ce primesc?" sau: „Dacă îmi fac curat în cameră, mă duci la film?" Aceste fraze indică faptul că v-ați bazat prea des pe recompense și că e timpul să treceți la încurajări.

Folosirea negativă a recompenselor influențează valorile copilului dvs. Să zicem că folosiți o formulă cum ar fi: „Dacă vei ....., vei primi .....". Orice veți fi pus în primul spațiu liber pierde valoare, iar orice se află în al doilea spațiu liber câștigă valoare. Dacă îi spuneți copilului dvs.: „Dacă vei dori să mănânci conopidă, vei primi înghețată", conopida va deveni un demon, în timp ce înghețata va domni ca o tratație supremă. Ați putea spune: „Dacă te vei purta frumos la bunica, vei primi o jucărie nouă". Aici comportamentul frumos a fost devalorizat, iar materialismul a fost supraapreciat.

EXPRIMAREA APRECIERII, DRAGOSTEI ȘI MÂNDRIEI

Când inima vi se umple de mândrie și dragoste părintească, veți dori să-i anunțați pe copiii dvs. de aceasta. Cuvintele dvs. care exprimă mulțumirile sincere pentru prezența sau acțiunile lor sunt un dar prețios, iar copiii dvs. au nevoie să le audă. Atunci când vă exprimați plăcerea față de copiii dvs. însă, fiți atenți ca scopul dvs. de bază să nu fie critica. Dacă spuneți: „Apreciez ajutorul vostru pentru pregătirea cinei". În speranța că aceștia vor îndeplini mai multe sarcini, încercați să-i manipulați, iar scopul dvs. este de a obține, nu de a dărui. Cu toate acestea, dacă vă uitați la copilul dvs. și spuneți din toată inima „Sunt atât de mândru de tine", i-ați făcut un dar prețios.

SĂ NU SPUN NICIODATĂ „CE BINE TE-AI DESCURCAT!"?

Ați putea întreba: „Nu pot să-i spun vreodată copilului meu că a făcut o treabă bună?" Desigur că puteți, dar nu abuzați de felul acesta de laude generale, sentențioase. Astfel de comentarii sunt precum antibioticele - atunci când se folosesc prea mult pot provoca probleme serioase pentru indivizi și societate.

ECHILIBRAREA FLUXULUI DE DĂRUIRE ȘI PRIMIRE

La începutul acestui capitol, am scris despre unele dintre propriile mele dificultăți cu privire la primirea laudelor și încurajării. Sunt fericită să spun că am evoluat mult în acest sens. Sunt acum mult mai receptivă la încurajări. Când mă simt abătută, sunt binecuvântată să am prieteni care mă ajută să merg mai departe. Un prieten, în mod special, îmi spune: „Relaxează-te, Becky. Dumnezeu știe ce făcea atunci când ți-a cerut să preiei această sarcină". Mă bucur mult de dragostea pe care ea o oferă.

Am descoperit că atunci când nu îi mai judec pe alții, încetez să mă judec și pe mine însămi. Când nu mai simt nevoia să judec, nu mai despart lumea în două tabere, „cei buni" și „cei răi", iar dragostea curge de ambele părți. În unitatea lumii noastre, critica nu mai pare atractivă. Pot dărui și pot primi laude cu pace.

IATĂ ACUM CEL MAI BUN MOMENT!

Începeți imediat să folosiți abilitatea de a observa pentru a vă încuraja pe dvs. înșivă și pe copiii dvs. Veți avea nevoie de exercițiu și perseverență pentru a scăpa de obiceiul de a judeca. Pentru a avea succes, faceți următoarele lucruri:

- **Observați tendința dvs. de a vă judeca copilul.** De cel puțin trei ori pe zi, abțineți-vă înainte să emiteți o judecată. În schimb, faceți un comentariu care să-i arate copilului dvs. că l-ați observat.

- **Alegeți o modalitate prin care să evidențiați în mod public acțiunile folositoare întreprinse de membrii familiei dvs.**

- **Observați-l în mod conștient și încurajați-l pe copilul dvs. de cel puțin cinci ori pe zi.** Folosiți următoarea formulă pentru a începe:

  1) Începeți-vă propoziția alegând una din următoarele opțiuni: numele copilului dvs., „tu", „ia te uită", „ai reușit" sau „am observat...".
  2) Descrieți exact ceea ce vedeți.
  3) Adăugați un epilog dacă doriți. Folosiți una dintre următoarele opțiuni: „Ai fost de un real folos", „Bună treabă" sau „Bravo ție".

- **După ce veți da o comandă copilului dvs., lăudați-l dacă alege să vă asculte.** Începeți lauda cu: „Ai reușit!" Apoi descrieți ce anume a făcut. Lăudați-l chiar dacă ați fost nevoit să repetați comanda de cinci ori -- el totuși s-a decis să coopereze; doar că a durat mai mult decât *ar fi trebuit.* Cooperarea, oricât de mult ar dura să o obțineți, merită premiere.

Încurajarea este abilitatea pe care o veți folosi pentru a-l ajuta pe copil să aleagă să coopereze în cadrul limitelor stabilite de dvs.

Când copilul alege să vă asculte, recunoașteți-i alegerea printr-o laudă specifică. Acest lucru îl va învăța și pe el să vă cinstească. Încurajarea este abilitatea disciplinară pe care o puteți folosi pentru a sublinia și a învăța comportamente acceptabile în momente pașnice. Cum îl veți învăța pe copilul dvs. să se poarte frumos în mijlocul unui conflict? Atunci când copilul dvs. întrece măsura, cum profitați de acel moment ca de o oportunitate ulterioară de a-l învăța pe copilul dvs. să-și îndeplinească activitățile cu succes? Acesta este următoarea abilitate pe care o veți învăța: abilitatea de a atribui intenția pozitivă *fiecărei* acțiuni întreprinse de copilul dvs.

7

Intenţia pozitivă: Transformaţi împotrivirea în cooperare

ziua de naştere acasă împreună cu patru prieteni de vârste apropiate. Mama dvs. vine la masă şi aşază o tavă cu cinci brioşe în faţa voastră. *Ea* crede că asigură o prăjitură pentru fiecare copil. *Tu* crezi că este ziua ta şi că toate sunt pentru tine (de vreme ce ai cinci ani acum, cinci brioşe sunt numai bine). Tragi tava către tine şi îţi duci braţele în jurul ei. Ochii tăi îi săgetează pe ceilalţi copii, transmiţându-le numai să îndrăznească să se atingă de brioşele tale.

Dintr-odată se desfăşoară evenimente pe care le înţelegi puţin sau deloc. Copilul de lângă tine începe să plângă. Altul o strigă pe mama lui. Invitatul din faţa ta îşi încrucişează braţele pe piept, se uită la tine şi spune: „Nu mai eşti prietenul meu". Celălalt oaspete pur şi simplu pleacă de la masă şi se duce să se joace. Toată această zarvă despre prăjitura ta este derutantă.

Mama ta vine la tine şi simţi o atmosferă de panică crescândă. Tu îţi ţii tava şi mai strâns pentru a-ţi păzi brioşele.

Mama ta spune: „Mark, brioşele sunt pentru toţi copiii. Cum te-ai simţi dacă cineva ar avea o grămadă de brioşe şi nu ţi-ar da şi ţie una? Nu vrei să le împarţi cu prietenii tăi?" Dacă ai putea vorbi cu tine însuţi în gând, probabil ţi-ai spune: „Nu, le vreau pe toate. Ţi se pare că vreau să le împart?" Dar de vreme ce, la vârsta de cinci ani, copiii nu şi-au dezvoltat vorbirea în gând şi comunică în principal prin acţiuni, îi întorci spatele mamei şi ţii de tavă mai strâns ca niciodată.

Mama ta spune atunci, cu o iritare crescândă: „Nu ai nevoie de cinci brioşe! Ce vrei să faci cu ele? Noi împărţim ce avem în casa aceasta! Nu e frumos din partea ta. Acum oferă-le prietenilor tăi câte o prăjitură". Tu te apleci ca să-ţi protejezi brioşele, de teamă ca nu cumva să ţi le ia. Pentru un plus de siguranţă, îţi pui tava în poală.

Complet frustrată, mama ta strigă: „Dă-mi brioşele!" Tu o ignori. (Asta face ea atunci când vrea să o laşi în pace.) Ea devine din ce în ce mai iritată şi strigă: „Vrei să plece toţi prietenii tăi? Vrei să ieşi în *time-out* chiar de ziua ta?" Ţie nu-ţi pasă unde mergi atâta vreme cât brioşele vin cu tine, aşa că te ridici şi pleci cu tava. Mama ta, complet stânjenită în faţa celorlalţi părinţi, aleargă după tine şi încearcă să-ţi smulgă tava din mâini. Tu încerci să ţii de ea. În timpul luptei, o prăjitură cade pe podea. Pentru că ţi s-au stricat brioşele, începi să plângi foarte tare din cauza frustrării, a confuziei şi a dezamăgirii. Îţi loveşti mama atunci când ea încearcă să te facă să te

urmă, mama ta te duce în braţe în camera ta, în timp ce tu plângi incontrolabil.

În această scenetă, mama a încercat toate abordările posibile pentru a-l face pe Mark să împartă brioşele, presupunând în mod inconştient că motivele sale erau negative. Atunci când atribuiţi motive negative altora, îi atacaţi în mod subtil. Încercarea dvs. de a-i faceţi să se simtă prost în pielea lor şi de a le critica alegerile este o formă de atac. De fapt, implantaţi un sentiment de teamă în alţii de fiecare dată când încercaţi să-i faceţi să se simtă prost, când îi acuzaţi că greşesc sau că sunt responsabili pentru supărarea dvs., iar sentimentul acesta că sunt în pericol de obicei creează conflicte, iar cealaltă persoană devine defensivă, nu cooperantă. Conflictul va escalada dacă continuaţi cu propriile dvs. intenţii fără a o inspira pe cealaltă persoană să coopereze. Când învăţaţi să atribuiţi intenţia pozitivă altor oameni, posedaţi o abilitate puternică. Este abilitatea de care aveţi nevoie pentru a transforma opoziţia în cooperare.

Conflictul creşte atunci când înaintăm cu intenţiile noastre fără a obţine mai întâi cooperarea.

DE CE TREBUIE SĂ SPUNĂ COPIII NU

Copiii vi se vor împotrivi. Dezvoltarea lor continuă le cere să se împotrivească în anumite momente şi situaţii (vedeţi capitolul 10). Copiii trebuie să spună uneori nu pentru a-şi testa limitele şi regulile sociale care predomină. În fiecare stadiu din viaţă, chiar până la vârsta adultă, oamenii au nevoie să se împotrivească şi să se opună.

Un copil de doi ani începe să se definească ca individ unic, separat de părinţii săi. El realizează acest lucru diferenţiind între „eu" şi „nu eu". El face acest lucru şi spunând nu. Copiii de doi ani spun nu chiar şi lucrurilor pe care le adoră. Ei declară că toate lucrurile sunt „ale mele" pentru a învăţa ce e al lor şi ce nu e. Copiii de la trei până la cinci ani învaţă cum să influenţeze comportamentul altor oameni. Ei vor proba toate manevrele posibile pentru a-i convinge pe alţii să facă ce le cer.

Copiii de la şase până la opt ani învaţă cum să clasifice lucrurile. Acest lucru îi învaţă să se vadă pe ei înşişi şi pe alţii în mod comparativ. Comparaţia poate duce la introspecţie şi poate avea ca rezultat

irascibilitate, amânarea și irosirea vremii. Copiii care învață să compare, adeseori se plâng: „Nu e drept!" Această nemulțumire frecventă că lucrurile nu sunt juste huruie prin casă ca o minge într-un automat cu bile pentru jocurile de noroc. Deși copiii mai mari sunt mai puțin sfidători decât cei mici, ei totuși s-ar putea să se plângă sau să fie ușor obraznici în timp ce se supun, fără nicio tragere de inimă, comenzilor dvs. Aceste stadii se petrec în mod natural pe măsură ce copiii se dezvoltă, dar suntem cu toții împotrivitori uneori. Eu încă mă împotrivesc să învăț cum să-mi programez aparatul video la vârsta de cincizeci și cinci de ani. Îmi cinstesc cea mai recentă rundă de împotrivire dându-i un nume: „criza vârstei mijlocii".

Împotrivirea și opoziția față de dorințele adulților le permit copiilor să definească limite și să testeze reguli.

Copilul dvs., ca toți copiii, se va purta uneori într-un mod negativ, împotrivitor, pe măsură ce parcurge stadiile normale de dezvoltare. Natura răspunsului dvs. față de comportamentul negativ al copilului dvs. este critic. Mulți părinți răspund într-un mod care îi învață de fapt pe copii să fie *și mai* împotrivitori! Acești părinți literalmente îi învață pe copii să se lupte pentru ceea ce doresc. Dacă aveți obiceiul de a presupune că motivele copilului dvs. sunt negative, în mod inconștient stricați și mai rău lucrurile. Atribuindu-i motive negative, mai faceți și următoarele lucruri:

- Încercați să-l faceți pe copil să se simtă prost pentru acțiunile lui.
- Îi canalizați atenția pe ceea ce face greșit sau nu destul de bine. Nu uitați de Puterea atenției: pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.
- Sugerați că vă face în mod intenționat viața mai dificilă.
- Subliniați defectele de caracter pe care el, la rândul său, le încorporează în conceptul său de sine.

La petrecerea de ziua lui Mark, mama sa îl învăța fără să-și dea seama să se lupte, în loc să coopereze, pentru a-și vedea nevoile împlinite. Ea a făcut acest lucru când a *început* schimbul de replici presupunând că motivele lui Mark sunt egoiste. Atunci când acțiunile

copilului dvs. depășesc o limită acceptabilă, prima –
să-l inspirați să coopereze. Doar atunci îl puteți învăța ce trebuie să
facă pentru a-și corecta comportamentul în limitele acceptabile.

Modul în care *începeți* interacțiunea cu copilul atunci când un conflict pare iminent este critic. Să vedem cum a reușit mama lui Mark, cu multă insolență, să-l încurajeze pe Mark să se încăpățâneze. Fiți foarte atenți – este o problemă oarecum subtilă, pentru că trebuie să „auziți *intenția*" mesajului.

Atunci când mama lui Mark a realizat că are o problemă, ea a spus: „Brioșele sunt pentru toți copiii. Cum te-ai simți dacă cineva ar avea o grămadă de brioșe și nu ți-ar da și ție una? Nu vrei să le împarți?" Afirmațiile mamei îi comunică lui Mark faptul că viziunea sa asupra situației este greșită. Brioșele nu sunt ale lui, așa cum crede el, ci sunt pentru toți copiii. Mama sa insinuează că Mark este egoist, pentru că un copil binevoitor ar împărți. Mark se confruntă cu două alegeri negative. El poate ori să se supună atacului ei și să renunțe la brioșe, admițând în felul acesta că greșește și este într-adevăr egoist, ori să-și apere onoarea și să se împotrivească. Dacă Mark se supune sau se împotrivește depinde de temperamentul său, de vârstă și de dispoziția sa. El ar fi putut să se supună împingând tăfnos tava în mijlocul mesei și bosumflându-se. Sau s-ar fi putut conforma cedând tava și uitându-se în jos în timp ce brioșele erau împărțite oaspeților. În orice caz, bucuria zilei sale de naștere ar fi fost spulberată. În loc să se supună însă, Mark a ales să se împotrivească atacului apărându-și percepția asupra situației – ținând strâns de brioșele lui.

Chiar dacă vă abțineți de la un atac direct asupra copilului, insinuările dvs. și tonul îl pot răni adânc.

Mark probabil că nu a auzit mesajul de atac al mamei sale, dar l-a simțit. Ați putea gândi: „Nu trebuie să știe că a greșit comportându-se așa?" Da, trebuie să știe. Cu toate acestea, scopul dvs. este să comunicați această informație într-un mod pe care copilul îl poate auzi și să creați un mediu în care el își poate menține demnitatea și să poată în același timp să aleagă să coopereze. Dacă Mark aude în mod repetat că își dorește lucruri numai pentru el și nu-i pasă de alții, va ajunge să se perceapă ca fiind egoist și se va comporta într-un mod care îi

confirmă imaginea de sine. Acest lucru se cheamă „profeție care se îndeplinește de la sine". Nu uitați, pe ce te concentrezi mai mult, aceea îți va oferi mai multe rezultate.

Atunci când primele sale încercări de a-l influența pe Mark eșuează, mama lui își intensifică atacul inconștient. Ea spune: „Nu ai nevoie de cinci brioșe! Ce vrei să faci cu ele? Noi împărțim ce avem în casa aceasta! Nu e frumos din partea ta. Acum dă-le prietenilor tăi câte o prăjitură". Mesajele sale jignitoare au devenit mai directe. Mama insinuează că percepțiile lui Mark sunt greșite, că el este prost pentru că nu înțelege și că este de-a dreptul rău. Mark aude: „Ce e cu tine?" și știe că ce vrea mama lui să zică este că, dacă ar fi deștept, cuminte și bun, ar ști ce trebuie să facă. Ea îi atribuie motive negative lui Mark, iar atacurile sale inconștiente din nou îi permit doar două alegeri – să se supună sau să se apere.

Dacă Mark se conformează, el acceptă în mod inconștient etichetele jignitoare („că greșește, este neascultător și prost") și încorporează aceste informații în conceptul său de sine. Majoritatea cititorilor acestei cărți au fost probabil fetițe sau băieței cuminți; v-ați supus. Din păcate, încă ați continuat să vă apărați ca adulți când ați fost acuzați că greșiți, sunteți neascultători sau proști. Cei mai mulți dintre noi fac acest lucru încercând să fie desăvârșiți sau prin alte comportamente vicioase, care creează dependența. Mark însă a ales să se apere în loc să se supună, iar problema s-a înrăutățit.

Mama sa, frustrată și rușinată, a spus apoi: „Vrei să plece toți prietenii tăi? Vrei să ieși în *time-out* chiar de ziua ta?" Mesajul său era: „Acțiunile tale sunt greșite. Ești vinovat și meriți o pedeapsă". Din nou, ea îi atribuie intenții negative lui Mark. Ați putea gândi: „Ei bine, și nu greșea? Nu merita o pedeapsă?" Eu aș spune că nu. El are numai cinci ani și încă învață noțiunea de a împărți. El încearcă să-i influențeze pe alții și să determine lumea să meargă după cum vrea el. Învață că lumea nu urmează neapărat regulile lui. Aceasta este o lecție dificilă, care încă îmi dă bătăi de cap.

> Când procesul de atac-apărare se pune în mișcare, comunicarea și conexiunea se deteriorează.

Cea mai tristă parte a întregului proces atac-apărare este faptul că, atunci când se petrece, pierdeți abilitatea de a comunica cu persoana

iubită. De asemenea, este trist că acest proces ne îndeamnă să credem că atunci când facem o greșeală, trebuie să fim pedepsiți. Creștem atribuindu-ne motive negative atunci când facem greșeli nevinovate omenești. Vina pe care ne-o atribuim ne îngrădește respectul de sine și ne răpește puterea de care avem nevoie pentru a ne schimba pe termen lung modul în care gândim și comportamentul. Adeseori ne simțim prost în propria noastră piele, dar părem paralizați atunci când trebuie să acționăm pentru a ne rezolva problemele. Dacă aveți kilograme în plus, puteți să țineți un regim și să faceți sport sau să vă simțiți groaznic pentru că sunteți supraponderal. Secretul este că nu puteți în același timp să vă simțiți vinovat în legătură cu situația dvs. și să vă concentrați pe ce trebuie să faceți pentru a o schimba. Alegerea dintre a vă îneca în vină sau a vă îmbunătăți viața vă aparține. Dar dacă o viață întreagă ați fost făcut să vă simțiți prost și vinovat, este greu să îndreptați lucrurile.

> Nu puteți în același timp să vă simțiți vinovat pentru ce ați făcut și să vă concentrați pe ce trebuie să schimbați.

ÎNVINUIREA ATÂTA FOCUL

Atunci când atribuiți motive negative altor persoane, succesiunea de atacuri-apărare de obicei se întețește până când unul dintre cei implicați ori își dă seama de acțiunile sale, ori se dă bătut. Să presupunem că Mark cedează în fața cererilor mamei sale. Atunci el și-a supus acesteia voia proprie. Această supunere diminuează puterea voinței lui Mark – aceeași putere a voinței de care va avea nevoie mai târziu pentru a face față presiunilor periculoase din partea celor de vârsta sa. Este aceeași putere a voinței de care va avea nevoie pentru a spune da riscurilor benefice și pe care noi nu o avem atunci când încercăm să ne îndreptăm obiceiurile (să mâncăm mai sănătos sau să facem sport), dar nu reușim. Este puterea voinței care ne ajută să depășim obstacolele și care ne stimulează spre îndeplinirea visurilor noastre. Vi se întâmplă adesea să nu puteți rezista tentației unei ciocolate, cumpărăturilor sau unei cafele? Aveți dificultăți să țineți angajamentele pe care le-ați luat față de propria persoană? Dacă da, probabil încă atribuiți motive negative acțiunilor dvs. Drept urmare, vă vedeți incapabil să duceți la bun sfârșit sarcinile întâlnite în viață,

care simțiți că vă depășesc. Această imagine neclară asupra propriei persoane vă golește de puterea voinței, lucrul de care aveți nevoie cel mai mult pentru a avea succes.

Există un mod constructiv de a aborda copiii care au depășit limita – un mod care îi permite copilului să-și păstreze sentimentul propriei valori și puteri, deși dvs. totuși schimbați macazul. Pentru a folosi această abordare, trebuie să învățați să conștientizați propria dvs. intenție atunci când vă adresați copiilor. Trebuie să vă bazați pe Puterea iubirii. Această iubire ne aduce aminte să vedem ce e mai bun unul în celălalt. În plus, ea spune că tot ceea ce vedem în alții, aceea întărim în noi înșine. A vedea ce este mai bun în copiii noștri îi definește atât pe ei, cât și pe noi ca demni de iubit.

INTENȚIA ESTE REALĂ ȘI ESTE UN INSTRUMENT PUTERNIC DE COMUNICARE

Știința a demonstrat astăzi ceea ce mulți oameni au simțit de multă vreme. Nu trebuie să fiți conștienți de un anumit lucru pentru ca acesta să vă afecteze. Cu toții avem „intuiții". Cercetătorii care studiază activitatea creierului estimează că procesăm în mod inconștient aproape un trilion de biți-informație pe secundă. Cu toate acestea, mintea noastră *conștientă* nu poate procesa decât aproximativ cincizeci de biți pe secundă. O cantitate enormă de informație ajunge la noi la un nivel inconștient, „intuitiv". Ceea ce afectează într-o oarecare măsură răspunsurile noastre către alți oameni este faptul că într-adevăr le „simțim" intenția.

Atât psihologia, cât și fizica, au demonstrat că imaginea pe care o avem asupra altor oameni are un impact copleșitor asupra lor. Psihologii vorbesc despre profeția care se îndeplinește de la sine. Etichetele pe care le punem altora devin etichetele pe care și le asumă. În multe dintre exemplele din această carte, părinții nu i-au numit direct pe copiii lor proști, leneși sau obraznici. Dar cuvintele și tonul adulților au implicat acest lucru la un nivel mult mai subtil.

Fizica modernă cataloghează universul ca fiind materia care curge într-un ocean vast de energie care este interrelaționată și conectată. La nivel energetic, suntem conectați cu toții. Cercetările curente asupra felului în care interacționează plantele și oamenii au dezvăluit că plantele de casă pot „simți" gândurile proprietarilor lor despre ele chiar și de la o distanță de o mie de kilometri. Dacă un

om de știință ar folosi aparate de măsurare în casa mea din Florida când eu mă aflu în Denver și mă gândesc: „Plantă mică și drăguță, crești", aceste aparate ar indica că planta imediat răspunde la gândurile mele tandre. Cercetările pe roșii au arătat că acel câmp energetic care înconjoară legumele se schimbă atunci când cuțitul se apropie pentru a le tăia. Câmpul energetic în care ne mișcăm cu toții se numește *câmpul morfogenetic* (Brennan, 1987).

Evident, intențiile noastre sunt redate de la unul la altul de-a lungul câmpului morfogenetic și ne afectează în profunzime. Ați vorbit vreodată cu cineva și ați simțit că ceva nu e în regulă? Conversația poate să fi fost absolut cordială și să nu se fi menționat nicio problemă anume, dar v-ați simțit totuși stânjenit. Poate că ați simțit lipsă de sinceritate sau dezaprobare. În acest cazuri, intențiile celeilalte persoane au ajuns la dvs. la un nivel inconștient. Puteți folosi aceleași cuvinte cu intenția de a fi deschis sau de a fi manipulator. Puteți spune aceleași cuvinte copiilor cu intenția de a-i pedepsi sau cu scopul de a-i educa. Intenția dvs. este de fapt mai puternică decât cuvintele pe care le folosiți.

NE ÎMPĂCĂM!

Există o metodă mai bună să ne ajutăm pe noi înșine și pe copiii noștri să facem față conflictului. De vreme ce conflictele se iscă atunci când începeți să vorbiți fără să câștigați mai întâi cooperarea copilului dvs., trebuie să faceți ceva la începutul unui moment de inflamare care să-i confirme că sunteți de aceeași parte a baricadei. Acel ceva este foarte simplu – trebuie să începeți prin a presupune că motivele copilului dvs. sunt pozitive. Cu precauție, trebuie să căutați ce este mai bun în copilul dvs. în loc să presupuneți că este rău sau că încearcă să vă facă viața dificilă. Puteți presupune în schimb că fiul dvs. pur și simplu încearcă să atingă un scop oarecare, dar îi lipsesc abilitățile corespunzătoare pentru a realiza acest lucru. Atunci când Mark înșfacă tava cu brioșe, care credeți că a fost intenția lui? Alegeți una dintre opțiuni:

- A vrut să-i împiedice pe ceilalți copii să se distreze (intenția negativă).
- A vrut să-și supere mama pentru a obține mai multă atenție din partea ei, chiar dacă era nervoasă (intenție negativă).

- A vrut să o umilească pe mama lui în fața celorlalte persoane (intenție negativă).
- A vrut să se asigure că are destule brioșe de ziua lui (intenție pozitivă).

Într-adevăr, nu știm care a fost intenția lui Mark până nu îl întrebăm. Și chiar și atunci, probabil va spune: „Nu știu". Cei mai mulți dintre noi (adulți și copii) nu suntem conștienți de intențiile noastre adevărate în momentele tensionate. Între timp, ne împăcăm, așa că am putea pur și simplu să presupunem că ele sunt pozitive. Recent, l-am urmărit pe Tiger Woods la televizor jucând golf. El a lovit mingea și părea că va intra în gaură din prima. Însă mingea s-a oprit la doar câțiva centimetri de gaură. Cameramanul a făcut un prim plan asupra lui Tiger care zâmbea larg, iar crainicul a zis: „Se gândește: «Nu merit așa ceva»". Doar Tiger știa exact la ce se gândește, dar cu toții presupunem că oamenii gândesc ce credem noi.

Am fi mai câștigați dacă atribuim intenții pozitive altor oameni. Atunci când facem acest lucru, îi definim în sens pozitiv, îi prețuim mult și aceasta ne oferă o mare satisfacție. Atunci când învățați să atribuiți intenții pozitive altora, ați deprins Puterea iubirii. Această putere ne aduce aminte că tot ceea ce le oferim altora, aceea întărim în noi înșine. De aceea, se cuvine să vedem ce e mai bun unul în celălalt.

Atunci când atribuiți motive pozitive comportamentului copilului dvs., vă poziționați în postura de învățător, iar copilul dvs. de discipol. Exemplificați valoarea cooperării. Din nou, imaginați-vă că sunteți micul Mark. Tocmai ați înșfăcat toate brioșele. Mama dvs. se apropie și spune: „Mark, ai vrut să fii sigur că ai destule prăjituri pentru ziua ta. Și eu vreau acest lucru pentru tine. Vreau să ai parte de cea mai frumoasă zi de naștere posibilă. De aceea, păstrează pentru tine o brioșă și oferă câte una fiecărui invitat. Apoi putem să aprindem lumânările". Ei, această abordare nu vă ajută să vă relaxați? Nu aveți pur și simplu un sentiment de cooperare care vă cuprinde?

Vă voi prezenta două scene pentru a vă demonstra contrastul dintre a atribui o intenție negativă unui copil față de una pozitivă.

Intenție negativa:

Mama: „Adam, ține-l pe fratele tău de mână cât timp trecem strada."

Adam: „Nu vreau."

Dylan îi întinde mâna lui Adam. Când Adam o retrage, Dylan îl apucă pe Adam de mână. Drept răspuns, Adam îl lovește cu pumnul pe Dylan.

Adam: „Nu te țin de mână."

Mama: „Adam, ce faci? E frumos să-l lovești pe fratele tău? Nu mai fi rău. Țineți-vă de mână și să mergem."

Adam îl apucă pe Dylan de mână și îl strânge cu putere. Dylan țipă de durere.

Mama: „Gata, m-am săturat. Adam, când ajungem acasă nu vei ieși afară și nici nu o să te uiți la televizor. Acum fii cuminte sau vei rămâne în camera ta și mâine."

Intenție pozitiva:

Mama: „Adam, ține-l pe fratele tău de mână cât timp trecem strada."

Adam: „Nu vreau."

Dylan îi întinde mâna lui Adam. Când Adam o retrage, Dylan îl apucă pe Adam de mână. Drept răspuns, Adam îl lovește cu pumnul pe Dylan.

Adam: „Nu te țin de mână."

Mama: „O, Dylan, asta a durut. Adam te-a lovit cu pumnul și tu nu făceai decât ce te-am rugat eu. Spune-i lui Adam: «Nu-mi place când mă lovești. Încetează!»". (Acest lucru îl învață pe Dylan să fie ferm.)

Mama: „Adam, ai vrut să treci strada fără să vă țineți de mână și ai vrut ca Dylan să înțeleagă acest lucru". (Aceasta presupune intenția pozitivă.) „Atunci când nu te-a ascultat, te-ai enervat și l-ai lovit. Nu ai voie să-l lovești pe fratele tău. Loviturile dor. Dacă cineva nu înțelege cuvintele tale, cere-mi ajutorul." (Aceasta oferă informații utilizabile.) „Te voi ajuta să găsești altă soluție decât să lovești." (Aceasta îl învață pe Adam să ceară ajutorul.)

Mama: „Trebuie să ne ținem de mână pentru a fi în siguranță atunci când traversăm strada. În familia noastră, avem grijă unul de celălalt. Dylan, ține-mă de mâna dreaptă, iar tu, Adam, ține-mă de stânga."

Atunci când atribuiți motive negative copiilor dvs., aveți tendința să vă supărați. Apoi, dintr-o poziție nervoasă și deseori necontrolată, veți căuta să-i pedepsiți pe copii prin cuvinte, ton sau acțiuni. Vă veți concentra pe ceea ce nu doriți și veți avea tendința să vă întețiți măsurile punitive. Atunci când faceți acest lucru, îi invitați și pe copii să-și înrăutățească atitudinea. Ar putea fugi din cauza durerii pe care le-o provocați sau ar putea deveni defensivi pentru a-și proteja respectul de sine. Ar putea să vă atace pentru a scăpa de sentimentele groaznice de lipsă de autoritate, vină și inadecvare. De fiecare dată, ei caută o ieșire din sentimentul de lipsă de autoritate. Atunci când atribuiți un motiv negativ unui copil, trimiteți, de asemenea, un mesaj care îl definește în fața celorlalți copii implicați. Când etichetați un copil ca fiind neascultător sau rău, nu faceți altceva decât să-i despărțiți pe frați sau pe prieteni unii de alții.

Când atribuiți intenții pozitive copilului dvs., veți rămâne calm și îl veți ajuta și pe copil să se calmeze pentru că îi veți transmite mesajul că sunteți conștient că în sufletul său el este bun. De asemenea, trimiteți mesajul că acțiunile pe care le alege sunt cele nepotrivite. Pe acest fundal, un copil este mai dispus să învețe o abilitate nouă și să asculte instrucțiunile adulților. El se simte autorizat să devină flexibil și să adopte o strategie mai bună.

În primul exemplu, mustrarea mamei lui Adam insinua că acesta este „neascultător". Reacția copilului la această acuză era predictibilă. Când ea a atribuit o intenție pozitivă lui Adam, a rămas calmă, i-a ajuta și pe copiii ei să fie calmi și apoi i-a învățat abilități noi și importante. Dylan a învățat să fie ferm atunci când este nedreptățit. Adam a învățat să ceară ajutorul în loc să lovească atunci când se simte frustrat. Mama a învățat să fie deschisă către diverse soluții pentru rezolvarea problemelor.

SECRETUL DRAGOSTEI NECONDITIONATE

Când aveți nevoie de încurajare cel mai mult? Eu am nevoie atunci când mă simt nesigură pe propriile puteri, tensionată și nelalocul meu. Am observat că în astfel de momente iau decizii groaznice.

Adeseori aleg să fiu arțăgoasă și critică atât față de ceilalți, cât și față de mine însămi. De asemenea, uneori aleg să mănânc prea mult sau să găsesc alte modalități de a-mi potoli sentimentul de eșec. În astfel de momente, am nevoie de încurajare, nu de prelegeri, care nu vor reuși altceva decât să mă facă să mă simt și mai vinovată. Același lucru se aplică și în cazul copiilor.

Vă simțiți probabil foarte confortabil să-i încurajați pe copii atunci când fac ce doriți dvs.: „Bravo, Alex; camera ta arată mult mai bine. Termină de strâns cărămizile LEGO și ai terminat". La școală, profesorii îi încurajează cu ușurință pe elevii care stau în banca lor, ascultă instrucțiunile și îi ajută pe colegii lor. Majoritatea adulților pleacă de la premisa că atunci când copiii iau decizii pe placul adulților, ei au câștigat încurajarea. Mesajul de bază este: „Atunci când faci ce vreau eu, îmi câștigi dragostea. Când ignori ce doresc eu să faci, îmi voi reține dragostea". Mulți adulți au asimilat acest tip de raționament. Astfel se explică de ce atât de mulți dintre noi caută cu disperare aprobarea și fac eforturi atât de mari pentru a plăcea. Ne zbatem să obținem aprobarea nu pentru că îi iubim pe ceilalți, ci pentru că ne temem că ei nu ne vor iubi pe noi.

Atunci cum îi putem încuraja pe copiii care au făcut o greșeală sau care aleg să jignească? Cum putem stabili limite și să rămânem în același timp plini de dragoste? Cum putem oferi copiilor iubire necondiționată fără să devenim prea permisivi sau să părem că îngăduim reaua purtare? Răspunsul se află în atribuirea motivelor pozitive *tuturor* comportamentelor – atât acțiuni pe care le apreciem a fi bune, cât și acțiuni pe care le considerăm rele. Puteți să-i atribuiți copilului dvs. o motivație admirabilă pentru ca să se simtă demn prin faptul că și-a asumat atât intenția, cât și acțiunea. Acest lucru vă va pune și pe dvs. în cea mai bună lumină posibilă. Când îl ajutați pe un copil să-și asume acțiunile, el va fi mai dispus să-și schimbe comportamentul și să accepte strategii noi.

PUTEREA INTENȚIEI POZITIVE

Atunci când atribuiți intenții pozitive celorlalți, realizați un număr uimitor de scopuri bune. Printre acestea:

- **Susțineți cea mai bună imagine despre dvs. și ceilalți.** Făcând acest lucru, vă canalizați atenția asupra celor mai de seamă calități ale lor.

Cultivați cooperarea unindu-vă eforturile cu cineva pentru a rezolva o problemă. Copiii dvs. vă vor vedea ca pe un aliat.

Favorizați sentimentul de siguranță. Copiii care se simt în siguranță sunt mai dispuși să-și împărtășească sentimentele cu dvs. în legătură cu problemele care îi deranjează. Niciodată nu suntem supărați din motivele care credem. Când ne simțim în siguranță, putem explora adevăratul sentiment de supărare care se ascunde în spatele ostilității sau mâniei. Când copiii se simt în siguranță, izbutesc cu mai multă ușurință să treacă de la o stare interioară de dezorganizare (caracterizată prin crize de nervi sau isterie) la una organizată (o judecată sănătoasă).

Cultivați responsabilitatea. Copilul dvs. este dispus să-și asume motivațiile și acțiunile pentru că ele nu indică faptul că este rău. Atunci când este în stare să-și asume motivațiile și acțiunile, atunci este în stare să-și asume și responsabilitatea.

Îl pregătiți pe copilul dvs. pentru un moment în care poate învăța ceva. Copilul dvs. devine conștient de acțiunile sale curente și de libertatea lui de a alege alt drum. Îl puteți ajuta pe copilul dvs. să se simtă în siguranță chiar și atunci când îl ajutați să realizeze natura jignitoare a acțiunilor lui. El este mai dispus să învețe să răspundă într-un alt mod de a se comporta decât ar fi dacă s-ar simți amenințat.

Transmiteți răspunsuri benefice copilului dvs., care îl vor ajuta să facă față diversității și să o accepte. Oamenii pot să arate, să gândească și să se comporte diferit de dvs. și totuși puteți să-i acceptați așa cum sunt.

Îl încurajați pe copil să-și dezvolte propria voință recunoscând faptul că nu e nevoie să vă asculte pentru a vă păstra dragostea. Îi permiteți copilului dvs. să-și descopere propria identitate, în loc să-l direcționați să devină o persoană care se luptă permanent să obțină aprobarea celorlalți.

Deveniți un model de dragoste necondiționată.

CUM SĂ ATRIBUIȚI INTENȚII POZITIVE ACȚIUNILOR COPIILOR MICI

Copiii mici își comunică dorințele și nevoile prin acțiuni. Ei lovesc și apucă ce doresc. Trebuie să îi învățați să comunice prin cuvinte. Puteți realiza acest lucru atribuind motive pozitive comportamentului copilului dvs. după cum urmează:

Pasul 1: Afirmați motivul pozitiv al copilului dvs.. De obicei, puteți face acest lucru finalizând propoziția: „Ai vrut să .....". Aceasta construiește siguranță și cooperare. De exemplu, dacă fiul dvs. mai mare se joacă cu sora sa mai mică și îi întoarce capul cu brutalitate, ați putea spune: „Ai vrut ca Laurel să se uite la tine".

Pasul 2: Afirmați abilitatea pe care copilul a folosit-o pentru a-și îndeplini scopul pentru ca acesta să o înțeleagă. Nu emiteți judecăți – pur și simplu descrieți acțiunile copilului. Încercați să folosiți o frază de genul: „Deci tu ai .....". Acest lucru îi ajută să conștientizeze realitatea. În exemplul la care ne referim, puteți spune: „Ai vrut ca Laurel să se uite la tine, așa că i-ai tras capul așa". Demonstrați folosind capul și mâinile dvs. Această descriere îl ajută pe copil să conștientizeze acțiunile sale. Această conștientizare întărește lobii frontali ai creierului și sprijină rațiunea să biruiască reacțiunea.

Pasul 3: Stabiliți limita și motivul pentru care este nevoie de ea. Acest lucru îi oferă copilului dvs. o frontieră clară și îl învață ce anume nu este acceptabil. Realizați aceasta finalizând propoziția: „Nu ai voie să ..... doare". În acest caz, ați putea spune: „Nu ai voie să tragi de capul lui Laurel. Dacă îl tragi așa, o doare".

Pasul 4: Învățați-l pe copilul dvs. ce doriți ca el să facă sau să spună în situația în care se află. Apoi rugați-l să facă acel lucru sau să spună acele cuvinte. În felul acesta, copilul dvs. poate începe imediat să exerseze modul în care se cuvine să-și împlinească nevoile. Pentru a-l învăța pe copilul dvs. o nouă modalitate de a acționa, folosiți următoarele cuvinte: „Când vrei să ....., spune (sau fă) ..... . Spune-o (sau fă-o) acum". În exemplul cu bebelușul, ați putea să-i spuneți copilului dvs. mai mare: „Când vrei ca Laurel să se uite la tine, întoarce-ți capul pentru ca ochii ei să îi întâlnească pe ai tăi". I-ați putea arăta cum se face acest lucru și apoi ați putea zice: „Încearcă acum".

Pasul 5: Lăudați-l și încurajați-l pe copil pentru faptul că este dispus să încerce o abordare diferită. Dacă este posibil, scoateți în evidență modul în care noua abordare s-a dovedit de succes. Dacă aveți dificultăți în a-l lăuda pe copilul dvs., reexaminați capitolul 6. Când copilul dvs. încearcă să folosească noua abilitate, încurajați-l. Ați putea spune: „Ai reușit! Laurel se uită fix la tine și râde. Îi place de tine".

Următoarele exemple demonstrează cum metoda aceasta funcționează în alte situații.

Situația 1: Un copil se îndreaptă spre sora lui și o împinge ca să o îndepărteze de jucăria lui preferată.

Pașii 1 și 2: **Descrieți intenția și acțiunea copilului dvs.:** „Ai vrut s-o înștiințezi pe sora ta că nu vrei să se joace cu jucăria ta, așa că ai împins-o ca să plece."

Pasul 3: **Stabiliți limita:** „Nu ai voie să împingi. Dacă o împingi, o doare."

Pasul 4: **Învățătura:** „Când vrei să-i spui surorii tale că este jucăria ta, spune: «Aceasta este a mea, ia-ți jucăria ta» și arată-i cu ce poate să se joace. Spune asta acum și nu uita să-i arăți cu degetul."

Pasul 5: **Încurajarea:** „I-ai spus surorii tale foarte clar ce dorești, iar ea s-a uitat la tine și te-a ascultat. Faptul că i-ai arătat cu ce să se joace a fost foarte util."

Situația 2: Copilul dvs. împinge nervos mâncarea din fața sa.

Pașii 1 și 2: **Descrieți intenția și acțiunea copilului dvs.:** „Ai vrut să mă anunți că te-ai săturat, așa că ai împins mâncarea din fața ta."

Pasul 3: **Stabiliți limita:** „Nu ai voie să-ți împingi mâncarea până în colțul celălalt al mesei. Se poate vărsa."

Pasul 4: **Învățătura:** „Când termini de mâncat, spune: «Am terminat. Pot să mă ridic, te rog?» Spune asta acum."

Pasul 5: **Învățătura:** „Da, poți". Îmbrățișați-vă copilul.

EXERSAȚI, EXERSAȚI, EXERSAȚI

În situația de mai jos, atribuiți intenții pozitive copilului dvs. și învățați-l altă cale de a-și atinge scopul. Scrieți-vă răspunsurile.

Situația 1: Copilul dvs. tocmai începe să-și arate interesul de a se îmbrăca singur. El vă ciupește de braț când vă apropiați de el pentru a-l ajuta să-și tragă pantalonii.

Pașii 1 și 2: **Descrieți intenția și acțiunea copilului dvs.:** „Ai vrut să ....., așa că ai ....."

Pasul 3: **Stabiliți limita:** „Nu ai voie să ..... . Doare."

Pasul 4: **Învățătura:** „Când vrei să ..... spune ....."

Pasul 5: **Încurajarea:** .....

Cum a mers? A fost modul acesta de a gândi lucrurile o provocare? Există multe răspunsuri potrivite. Iată ce aș fi putut spune eu.

Situația mea: Copilul mă ciupește de braț când mă aplec pentru a-l ajuta să-și tragă pantalonii. În primul rând, aș stabili o limită pentru acest tip de comportament (ciupitul), pentru că acel copil mi-a încălcat spațiul și m-a rănit. Aș fi spus cu fermitate: „Au, a durut. Nu-mi place să fiu ciupită". Acest lucru dă o reacție imediată, onestă. Copilul m-a rănit, așa că îi comunic acest lucru. Apoi l-aș învăța o altă modalitate de a-și atinge scopul.

Pașii 1 și 2: „Ai vrut să mă anunți că te poți îmbrăca și singur, așa că m-ai ciupit."

Pasul 3: „Nu ai voie să ciupești. Ciupitul doare."

Pasul 4: „Când vrei să faci ceva de unul singur, spune: «Vreau să o fac singur» Spune asta acum."

Pasul 5: „Ia te uită, *poți* să te îmbraci singur!"

ATRIBUIREA MOTIVELOR POZITIVE ÎN AFIRMAȚIILE COPILOR

Pe măsură ce copiii dvs. învață să folosească limbajul pentru a-și exprima dorințele, uneori vor spune lucruri pe care le veți considera nepotrivite. Atunci depinde de dvs. să-i învățați forme mai acceptabile de a comunica. Ca și în cazul acțiunilor, puteți face aceasta

atribuind un motiv pozitiv copilului dvs. și învățându-l un mod mai bun de a se exprima. Procesul este același pe care l-ați învățat pentru a face față situațiilor inacceptabile, numai că, de data aceasta, ceea ce întrece măsura este limbajul copilului dvs. Iată un exemplu:

Situația: Copilul dvs. spune că îl urăște pe profesorul său. Eric spune: „Nu-mi place la școală! Îl urăsc pe profesorul meu. Dl Trumbull este un idiot". Tatăl răspunde: „Eric, vrei să-mi comunici cât de frustrat ești din pricina școlii și cât de greu îți este cu acest profesor. Nu ai voie să vorbești urât despre profesorul tău sau despre oricine altcineva. Este jignitor. Atunci când ești supărat sau frustrat din pricina profesorului tău, spune: «Mă simt frustrat. Este greu să am de-a face cu dl Trumbull». Vino aici și spune: «Mă simt frustrat din pricina domnului Trumbull» și haide să vorbim despre ce anume se petrece la școală".

Tata îi pune un braț pe umărul lui Eric și spune: „Știu că este supărător să ai probleme cu profesorul tău, dar poți să le discuți cu mine și să fii totuși respectuos".

CUM SĂ STAVILIȚI CONFLICTUL PRIN REDIRECȚIONARE: REDUCEREA IMPULSIVITĂȚII

Deseori vi se va întâmpla să puteți interveni și să-i calmați pe copii *înainte* ca situația să capete proporții maxime. Puteți vedea un copil urcându-se pe masă, unul care se îndreaptă spre un obiect aflat în mâinile fratelui său sau un copil frustrat de acțiunile altui copil. Când simțiți că se naște un conflict, aveți o oportunitate excelentă de a redirecționa energia copilului de la posibilitatea de a răni la posibilitatea de a fi de ajutor. Profitați din plin de astfel de oportunități solicitând cooperarea din partea copilului dvs. Puteți realiza acest lucru reflectând sentimentele copilului (vedeți capitolul 8) și atribuindu-i motive pozitive.

Abilitățile de care aveți nevoie pentru redirecționare sunt similare celor descrise anterior, numai că le folosiți *înainte* ca acel copil să întreacă limita. Frumusețea redirecționării copiilor înainte ca purtarea nepotrivită să aibă loc este că le dați acestora oportunitatea de a exersa controlul impulsurilor.

Imaginați-vă că țineți regim alimentar. Într-un moment de slăbiciune, vă îndreptați spre o bomboană rămasă de la Halloween. Soțul dvs. observă și zice: „Cred că ai poftă de ceva dulce. Adu-ți aminte de dorința ta de a consuma mâncăruri mai sănătoase. Ce zici de o banană în schimb?" Gândiți-vă ce putere a voinței și control al impulsurilor trebuie să demonstrați pentru: a) a nu divorța de soțul dvs. și b) a vă redirecționa dorința de la dulciuri la fructe. Dacă reușiți, v-ați întărit puterea voinței, v-ați redus impulsivitatea și ați sporit încrederea de sine, dar și dragostea care domnește în casa dvs. Copiii au aceleași beneficii atunci când se împotrivesc impulsurilor dăunătoare.

Kendra se suia pe un scaun, îndreptându-se spre ce părea a fi o carioca pe cealaltă parte a mesei. Tatăl ei a văzut-o înainte ca ea să ajungă pe masă și i-a zis: „Ai vrut să iei carioca". Kendra s-a uitat în sus la tatăl ei. Limbajul corpului său indica faptul că presupunerea lui era corectă. Pentru a o redirecționa, tatăl i-a spus cu fermitate: „Nu ai voie să te urci pe masă. Este periculos. Atunci când vrei ceva de pe cealaltă parte a mesei, ocolește masa ca să vezi dacă poți să ajungi la acel obiect". El apoi a arătat cum ea ar putea să ajungă la carioca ocolind masa în loc să se urce pe ea. Tatăl i-a spus cu fermitate ce trebuie să facă: „Dă-te jos și ocolește masa". Pentru că fetița a ales să coopereze, el a încurajat-o spunând: „Ai reușit! Te-ai dat jos de pe scaun și ai mers până la carioca. Bravo!"

Cu cât veți putea mai des să redirecționați comportamentul copilului dvs. *înainte* ca el să intre în bucluc, cu atât mai mult îl veți ajuta să-și dezvolte controlul impulsurilor. Puteți folosi fiecare moment al unui conflict (sau chiar al unui potențial conflict) ca pe o oportunitate de predare și învățare. Din pricina ritmului agitat de viață din ziua de azi, părinții sunt din ce în ce mai puțin disponibili pentru a-și redirecționa copiii. De obicei, problemele au apărut deja înainte ca părinții să intervină; acesta este unul din factorii care contribuie la creșterea impulsivității caracteristice copiilor din ziua de azi.

DESCOPERIREA INTENȚIILOR POZITIVE SCOATE CE E MAI BUN DIN OAMENI

În perioada Crăciunului, am urmărit o emisiune televizată numită *Domnul Claus*. Era povestea unei tinere imigrante care locuia cu tatăl ei, dar a cărei mamă și soră mai mică se aflau încă în țara lor de origine. Tatăl muncea de dimineața până seara ca să câștige

destui bani pentru a reuni familia, în timp ce fiica sa îşi petrecea zilele intrând în probleme destul de serioase.

Punctul central al poveştii îl constituie furtul unor ouă. Fata plănuia să arunce ouăle pe geam sperând să lovească un poliţist în cap. Dl Claus a observat-o că stă pe pervaz şi se pregăteşte să arunce ouăle şi i-a spus cu blândeţe: „Observ că ai găsit ouăle pierdute. Acum putem mânca ouă proaspete la micul dejun. Ce bine că eşti aici!" Dl Claus a atribuit o intenţie pozitivă acţiunilor fetei şi s-a format o legătură între cei doi. Această legătură a scos ce era mai bun din fată şi i-a dăruit motivaţia de care avea nevoie pentru a-şi schimba acţiunile şi felul de a gândi în aşa fel încât să nu rănească, ci să se facă utilă. Atunci când atribuiţi motive pozitive copiilor dvs., vă apropiaţi unul de celălalt şi pregătiţi scena pentru gândirea pozitivă şi un rezultat fericit.

Descoperirea motivelor pozitive pentru cuvintele sau acţiunile copilului dvs. îl încurajează să vadă ce e mai bun în el însuşi. Arătaţi-i că vă aflaţi acolo pentru a-l învăţa şi călăuzi, nu pentru a-l umili şi pedepsi. Dacă vă aliniaţi copilului dvs., veţi construi o atmosferă sigură, în care el va dori să înveţe metode sănătoase de a-şi atinge scopurile.

NU EXISTĂ UN PRIEJ MAI BUN DECÂT MOMENTUL DE FAŢĂ

Începeţi chiar acum să atribuiţi intenţii pozitive tuturor oamenilor, începând cu dvs. înşivă. Dacă sunteţi pregătiţi să adoptaţi ideea că greşelile sunt oportunităţi de învăţare şi să transmiteţi această credinţă copiilor dvs., trebuie să începeţi cu dvs. înşivă.

- Atribuiţi o intenţie pozitivă şoferilor care vă taie faţa în trafic gândindu-vă: „Voiai să ajungi undeva la timp şi te grăbeşti; şi eu am fost în situaţia asta".
- Atribuiţi un motiv pozitiv funcţionarilor care par nepoliticoşi gândindu-vă: „Vrei ca toată lumea să ştie că ai o zi grea; şi eu am fost în situaţia asta".
- Data viitoare când veţi face o greşeală, atribuiţi-vă o intenţie pozitivă şi gândiţi-vă ce anume veţi face diferit data viitoare. Când procedaţi aşa cu dvs. şi cu alţii, stăpâniţi Puterea iubirii, iar cuvintele pe care le veţi spune copiilor dvs. vor veni natural.

- Pentru a vă ajuta să aveţi succes să transformaţi un moment conflictual într-unul de învăţare, nu uitaţi să vă începeţi interacţiunea spunând: „Ai vrut să .....".

Abilitatea de a atribui intenţia pozitivă este generată de Puterea iubirii.

EMPATIA – PARTENERUL REDUTABIL AL INTENŢIEI POZITIVE

Uneori nu este de ajuns să atribuiţi intenţia pozitivă. Uneori, copiii se enervează atât de tare, încât nu pot „asculta" nimic, nici măcar mesajul dvs. despre o intenţie pozitivă. Atunci când copilul dvs. este atât de supărat, încât şi-a pierdut cu desăvârşire autocontrolul, abilitatea pe care trebuie să o folosiţi este empatia. Empatia este următoarea noastră oprire în călătoria pe care o săvârşim.

Intenţia pozitivă şi empatia oferă o combinaţie puternică. Dacă veţi folosi cele două abilităţi împreună, veţi putea transforma orice situaţie din haos într-un moment de predare şi învăţare.

8

Empatia: Cum să faceţi faţă agitaţiei şi isteriei

Ador Jocurile Olimpice. Într-o noapte, în timpul Jocurilor Olimpice de Iarnă, asistenta mea şi cu mine mergeam cu maşina în oraşul din Florida în care locuiam după ce participasem la un atelier în afara oraşului. Eram hotărâtă să ajung acasă până la ora 20.00, ca să nu pierd nicio clipă din Jocurile Olimpice. Traficul aglomerat mi-a spulberat planurile. Această dezamăgire nu mi-a căzut bine şi am refuzat să accept faptul că pierdeam Jocurile. Am rugat-o pe asistenta mea să găsească transmisiunea de la Jocuri Olimpice la radio. Atunci când ea a spus: „Nu cred că se transmit la radio", eu am explodat. Mai întâi, am negat întreaga situaţie. „Trebuie să fie la radio." Apoi am atacat: „Ce fel de ţară este asta? Putem ajunge pe lună, dar nu putem să transmitem cel mai mare eveniment sportiv la radio?" Eu eram furioasă pentru că lumea nu funcţiona după placul meu.

Aceasta nu era prima mea criză de nervi ca adult. Nu avea să fie nici ultima. De-a lungul anilor, am conştientizat câte crize de nervi avem noi, adulţii. Din estimările mele, adulţii au crize de nervi mai mult de cincizeci la sută din timp. Crizele de nervi ale adulţilor variază de la crizele cumpătate (acuzaţii, plângeri) la cele moderate (atacuri verbale prin critică, jigniri şi judecăţi) la cele grave (în care se vatămă unii pe alţii).

„Agitaţia şi isteria" sunt termenii mei generali pentru disconfortul emoţional pe care îl au oamenii atunci când lumea nu funcţionează după placul lor. Un copil mic care scrie pe pereţi plânge atunci când îi luaţi creionul. Un băieţel de patru ani care vrea biscuiţi ignoră faptul că dvs. nu aveţi niciunul. Fratele lui de nouă ani trânteşte uşa când refuzaţi cererea sa de a dormi la prietenul său într-o noapte când a doua zi trebuie să meargă la şcoală. O femeie de treizeci de ani vrea ca fiii ei să se trezească, să se îmbrace şi să ia micul dejun. Poate că va face o criză de nervi când un copil refuză să poarte pantaloni lungi. Un bunic de cincizeci şi doi de ani va face o criză de nervi când maşina din faţa lui de pe autostradă are semnalizarea pornită inutil.

Dezamăgirea este dură. Cu toţii trebuie să învăţăm să facem faţă frustrării şi cu siguranţă avem multe oportunităţi de a reuşi acest lucru noi înşine şi de a-i învăţa şi pe copiii noştri cum să reuşească. De fiecare dată când copilul dvs. se plânge, bate din picioare sau ţipă, aveţi o astfel de oportunitate. Pentru a-i învăţa pe copii să facă faţă dezamăgirii, aveţi nevoie de abilitatea empatiei.

Trebuie să-l învăţaţi pe copilul dumneavoastră să facă faţă dezamăgirii şi frustrării.

Nu pot sublinia îndeajuns importanţa empatiei. Empatia nu este permisivitate lipsită de caracter, nici acceptare pasivă a comportamentului nedorit. Empatia dvs. îl ajută pe copil să se organizeze, să proceseze dezamăgirea şi să meargă mai departe. Atunci când vă conectaţi prin empatie cu copilul dvs. care este supărat, îl ajutaţi să-şi restabilească spiritul cooperant care îi permite să facă ceea ce aţi cerut.

Părinţii adeseori mă întreabă: „Cum pot să-l determin pe copilul meu să facă cu bucurie ce doresc eu, atunci când vreau?" Cu siguranţă, nu ştiu răspunsul la această întrebare. (Eu încă mă lupt să accept absenţa Jocurilor Olimpice de la radio!) Cu toate acestea, ştiu câteva abordări eficace. În primul rând, folosiţi Puterea de a accepta: luaţi fiecare moment aşa cum este. Doar atunci când acceptaţi momentul existent puteţi oferi empatie celorlalţi şi puteţi rămâne destul de calmi ca să vedeţi lucrurile din perspectiva celeilalte persoane. Când vă împotriviţi lucrurilor existente, deveniţi atât de prinşi în mrejele propriei dvs. perspective, încât pare că nimic altceva nu mai contează. În al doilea rând, renunţaţi la aşteptările pe care le aveţi că fiul dvs. poate renunţa la ceea ce vrea pentru a vă urma dorinţele şi să mai fie şi fericit pentru asta. În al treilea rând, încetaţi să mai controlaţi sentimentele copilului dvs. Are dreptul la propriile sentimente. Fără ele, ar fi pierdut. Sentimentele ne slujesc ca sistem de bază prin care discernem binele de rău. Sentimentele sunt navigatorii noştri morali. Nu trebuie să încetăm să le avem, ci doar să le exprimăm într-o formă mai potrivită.

ABILITATEA EMPATIEI

Mulţi oameni confundă empatia cu încercarea de a-i „face fericiţi" pe ceilalţi şi de a-i salva. Empatia presupune înţelegerea sentimentelor celeilalte persoane şi pătrunderea gândurilor şi acţiunilor acesteia. Atunci când sunteţi conectaţi prin empatie cu copiii dvs., ei îşi dau seama că vă pasă de ideile şi de sentimentele lor. Răspunsul plin de empatie la sentimentele copilului dvs. îl ajută să se simtă înţeles şi să se cunoască mai bine pe sine. Adevărata empatie vă cere

să pătrundeţi în sentimentele şi gândurile copilului dvs. *fără să fie nevoie să le schimbaţi.*

Atunci când vă conectaţi prin empatie cu copilul dvs., îl învăţaţi pe acesta următoarele lucruri:

1. conştientizarea de sine
2. autocontrolul
3. recunoaşterea şi acceptarea sentimentelor
4. cunoaşterea faptului că sentimentele pot fi exprimate altora
5. abilitatea de a eticheta sentimente prin cuvinte potrivite
6. înţelegerea că sentimentele influenţează comportamentul
7. realizarea că relaţiile sunt bazate pe respectul reciproc şi pe comunicare

Empatia construieşte fundaţia pentru dezvoltarea emoţională salutară a copilului dvs. Ea plantează sămânţa pentru o familie sănătoasă şi pune temelia unei vieţi fericite, pline de iubire. Nu vă puteţi dărui dvs. înşivă şi familiei dvs. un dar mai preţios decât un mediu plin de empatie.

Realizaţi cât de folositoare este empatia atunci când vedeţi ce se alege de cei care nu o dezvoltă. Criminalii odioşi, violatorii, pedofilii şi cei care întreţin violenţa în familie sunt oameni cărora le lipseşte empatia. Numai atunci când empatia este absentă pot oamenii să îi rănească voit pe ceilalţi.

Gândiţi-vă la dvs. înşivă. Atunci când frustrarea şi frica vă înconjoară, sunteţi mai predispus să ţipaţi la oamenii pe care îi iubiţi? În astfel de momente, pur şi simplu nu vă daţi seama sau nu vă pasă de perspectiva altcuiva. Atunci când copilul dvs. se simte frustrat sau îi este teamă, oricât de multă presiune aţi simţi, pentru a intra în comuniune cu acesta trebuie să renunţaţi la propriile griji şi să vă gândiţi la punctul lui de vedere.

Sute de studii au arătat că modul în care un părinte îşi tratează copilul - prin disciplină aspră sau înţelegere călduroasă - are consecinţe adânci, durabile pentru sănătatea emoţională a acelui copil. De asemenea, recent, date covârşitoare au demonstrat că faptul că sunt crescuţi de părinţi abili din punct de vedere emoţional, conferă un mare avantaj copiilor (Hendrick, 1992). Modul în care soţii îşi administrează sentimentele în relaţia dintre ei, alături de atitudinea lor

directă faţă de copiii lor, îi învaţă lecţii foarte importante pe cei mici. Un studiu din 1994 a arătat că soţii abili din punct de vedere emoţional, reuşesc cu mult mai mult succes să-şi ajute copiii să facă faţă suişurilor şi coborâşurilor vieţii. Acel studiu a arătat, de asemenea, că acei copii ai căror părinţi sunt abili (nu inabili) în a-şi controla sentimentele au multe avantaje din punct de vedere emoţional (Harris, 1989). Aceşti copii:

- Se înţeleg mai bine cu părinţii lor şi demonstrează mai multă afecţiune.
- Se consolează cu mai multă uşurinţă atunci când se supără şi sunt mai greu de mâhnit.
- Sunt mai relaxaţi fizic, cu niveluri mai scăzute de hormoni de stres.

Din punct de vedere social, copiii cu părinţi abili emoţional:

- Sunt mai populari.
- Sunt percepuţi de către profesori ca având mai multe competenţe sociale.
- Au mai puţine probleme comportamentale, printre care şi agresivitatea.

Din punct de vedere cognitiv, ei:

- Îşi focalizează mai bine atenţia şi învaţă mult mai eficient.
- Au realizări şcolare mai bune decât alţii la matematică şi limba maternă când ajung în clasa a treia.

Morala acestei istorii este tema acestei cărţi. Trebuie să ne disciplinăm mai întâi pe noi înşine şi abia apoi pe copiii noştri. Unii oameni par să aibă empatie în mod natural cu ceilalţi, în timp ce alţii găsesc această abilitate greu de adoptat. Oricare ar fi nivelul abilităţii dvs., puteţi să vă îmbunătăţiţi permanent competenţa emoţională.

Modul în care răspundeţi la supărarea copilului dvs. îl învaţă cum să răspundă atunci când alţii sunt supăraţi.

CUM TREBUIE SA RASPUNDEŢI LA SUPARAREA COPILULUI DVS.?

Modul în care răspundeţi la supărarea copilului dvs. îl învaţă cum să răspundă atunci când alţii sunt nefericiţi. Doi factori par să determine cu câtă empatie răspunde un părinte. Primul factor este nivelul de supărare al părintelui: un părinte calm răspunde cu mult mai multă empatie decât unul care este aproape să explodeze. Al doilea factor este cât de mult consideră părintele că purtarea necorespunzătoare a copilului este lipsă de respect. Dacă veţi percepe comportamentul nedorit al copilului ca obrăznicie, abilitatea dvs. de a oferi empatie va scădea brusc. Dacă însă percepeţi nervozitatea copilului dvs. ca pe un semnal că acesta are probleme în a face faţă dezamăgirii, veţi reuşi cu mai multă uşurinţă să vă folosiţi abilitatea de a simţi empatie.

Înainte de a putea simţi empatie, trebuie să încetaţi să confundaţi neascultarea cu lipsa de respect.

EXERCIŢIU: Scrieţi cum aţi răspunde la următoarea situaţie. Notaţi exact ce cuvinte aţi spune cel mai probabil.

SITUAŢIA: Îl avertizaţi pe copil că în zece minute se face ora de culcare. El se aruncă pe podea şi ţipă: „Nu mă duc la culcare! Te urăsc!"

RĂSPUNSUL DVS. PROBABIL: .....

Aţi ignorat criza de nervi, aţi cedat şi aţi amânat ora de culcare, v-aţi pedepsit copilul sau aţi demonstrat empatie? Răspunsul pe care l-aţi dat indică stilul dvs. parental. Cercetătorii au identificat patru stiluri. Vă prezint în continuare descrieri scurte ale acestora. Care din ele vă caracterizează?

Stilul 1: Ignoraţi sentimentele. Unii adulţi tratează suferinţele copilului ca pe o supărare. Ei nu reuşesc să folosească momentele emoţionale pentru a se apropia de copil sau pentru a-l învăţa despre emoţii. Emoţiile copilului sunt ignorate.

Heather, în vârstă de 9 ani, o vizita pe verişoara ei pe care o adora. Tatăl ei a spus: „Heather, plecăm în zece minute". Puţin mai târziu a spus: „Încă cinci minute, apoi plecăm". În cele din urmă, el

a spus: „E timpul să plecăm, Heather". Fetiţa a căzut imediat la pământ ţipând: „Nu plec. Nu poţi să mă obligi". Tatăl ei a răspuns: „Ţi-am spus acum zece minute că plecăm. Nu ai nicio scuză pentru un astfel de comportament". Heather a continuat să se agite până când tatăl ei a ridicat-o şi a spus: „Acum plecăm". În timp ce a ieşit pe uşă cu ea în braţe, el a zis: „După cum observi, Heather şi-a pierdut controlul. Ne vedem mai târziu". El a aşezat-o în scaunul din spate al maşinii de parcă ar fi fost un sac.

Părinţii care folosesc stilul ignorării pur şi simplu nu recunosc sentimentele. Sentimentele care se află la baza purtării nedorite sunt considerate irelevante. Părerea mea este că Heaher probabil a început să-şi exprime dezamăgirea folosind crize de nervi când avea cam un an şi jumătate. De vreme ce nimeni nu a învăţat-o o cale mai bună, ea a continuat să facă astfel de crize şi la vârsta de nouă ani. Uitaţi-vă la răspunsul pe care l-aţi dat cu privire la situaţia de mai sus. Aţi ignorat sentimentele copilului şi v-aţi axat complet pe problema cu ora de somn?

Stilul 2: Îl lăsaţi pe copil să se descurce singur. Unii adulţi observă sentimentele unui copil, dar se aşteaptă ca acesta să le facă faţă de unul singur. Asemenea părinţilor care ignoră sentimentele, aceşti adulţi rareori se implică pentru a-l ajuta pe copil să-şi gestioneze sentimentele. Ei ar putea încerca să-i consoleze, să-i distragă sau să-i mituiască pe copii ca să nu mai fie supăraţi sau mânioşi. Unele metode obişnuite de a observa sentimentele cu scopul de a le stopa este să spuneţi:

1. „De ce eşti trist?" sau „De ce eşti mânios?" Acest lucru îi învaţă pe copii să-şi analizeze sentimentele, nu să le aibă; el spune să gândească, nu să simtă.
2. „Revino-ţi! Nu e chiar atât de rău." Acest lucru îi învaţă pe copii să-şi „înăbuşe" sentimentele. Ei învaţă să-şi nege sentimentele şi în cele din urmă să nege sentimentele altora.
3. „Eşti bine? Totul va fi bine. Şt. Şt. Nu trebuie să plângi." Acest lucru îi învaţă pe copii că sentimentele lor îi supără pe ceilalţi. Ei învaţă să menajeze sentimentele altora în defavoarea propriilor lor sentimente. Acest fapt promovează „controlul celorlalţi", nu autocontrolul.

Iată un exemplu.

Michael a vrut să-l viziteze pe prietenul lui, Eric. Mama lui i-a explicat că acest lucru nu se potrivea cu planurile familiei de a merge la un grătar la casa mătuşii sale. Michael a respins cu mânie explicaţia mamei sale şi a ameninţat să ignore pe toată lumea la grătar. Mama lui l-a trimis atunci în camera lui ca să se calmeze. El s-a dus pentru scurtă vreme, apoi a ieşit şi a atacat-o verbal pe mama lui prin comentarii nepoliticoase. Ea l-a sfătuit să se întoarcă şi să se calmeze înainte ca lucrurile să se agraveze. În cele din urmă, Michael s-a prăbuşit, plângând, în camera sa. După cincisprezece minute, mama lui a venit la el şi zis: „Nu este sfârşitul lumii. Poţi să-l vezi pe Eric în altă zi. De ce nu iei noul joc video să-l arăţi verişorilor tăi?"

Această mamă nu a reuşit să-l ajute pe Michael să simtă şi să-şi accepte sentimentele ca să poată să-şi depăşească dezamăgirea şi să meargă mai departe. Ea l-a trimis de două ori în cameră pentru a se calma „magic" şi apoi l-a mituit să-şi reprime sentimentele, folosind jocul video ca să-i distragă atenţia.

Stilul 3: Pedepsiţi sentimentele. Unii adulţi critică sentimentele copiilor lor. Ei ar putea interzice *orice* manifestare a mâniei sau pot pedepsi iritabilitatea. Astfel de părinţi tratează sentimentele copiilor lor, în special pe cele negative, ca pe nişte dovezi ale lipsei de respect. Afirmaţia distinctivă care reprezintă acest stil este: „Lasă, că îţi dau eu motive să plângi."

Într-o după-amiază, tatăl lui Jerod, Mark, i-a spus acestuia că trebuie să facă nişte comisioane. Jerod urăşte acest lucru şi l-a rugat să-l lase să rămână acasă. Tatăl lui a răspuns: „Nu, nu eşti în siguranţă. Vei veni cu mine". Jerod a strigat: „Nu e corect, idiotule!" Mark l-a apucat pe Jerod pe după umeri, l-a scuturat cu putere şi a strigat: „Să nu-mi mai vorbeşti aşa niciodată!"

Mark s-a enervat din pricina expresiei nepoliticoase, plină de mânie a lui Jerod şi l-a ameninţat pe copil cu bătaia. Atât Mark, cât şi Jerod şi-au pierdut controlul.

Stilul 4: Oferiţi empatie şi ajutaţi în privinţa sentimentelor. Unii părinţi înţeleg că purtarea urâtă reprezintă un sentiment profund care nu are o manifestare potrivită. Aceşti părinţi realizează că momentele când copilul lor este supărat sunt oportunităţi de a învăţa bunul-simţ emoţional.

Arthur dorea cu înfrigurare role. Mama lui s-a oferit să-l ajute să plănuiască nişte strategii ca să câştige bani să cumpere role, dar Arthur voia rolele imediat şi a devenit beligerant. Într-o dimineaţă, băiatul îşi irosea vremea de parcă ar fi dorit să piardă autobuzul de şcoală. Când mama lui a spus:

– Grăbeşte-te, Arthur, el a răspuns sarcastic.

– Ce crezi că fac?

Mama lui era gata să-l strângă de gât, dar ea a respirat adânc, folosind Puterea acceptării, şi şi-a spus: „Momentul acesta este aşa cum este. Relaxează-te". Apoi ea a încercat empatia.

– Arthur, pari supărat, a spus ea.

Băiatul s-a împotrivit grijii mamei sale şi i-a răspuns:

– Ce-ţi pasă? Nu eşti tu cea care nu are role.

În cele din urmă, ea a realizat că purtarea nesuferită a lui Arthur era modalitatea prin care băiatul îşi exprima dezamăgirea.

Mama şi-a deschis atunci inima către fiul său şi a spus:

– Este greu să vrei ceva şi să nu-l obţii imediat.

Pe măsură ce Arthur începea să se relaxeze, l-au podidit lacrimile.

– Mamă, toată lumea merge pe role pe stradă în afară de mine.

Mama i-a răspuns:

– Te temi că, dacă nu te vei alătura şi tu lor în curând, îţi vei pierde prietenii.

Arthur i-a răspuns cu lacrimi:

– Da, nu voi mai avea *nicium* prieten.

Mama a răspuns:

– Este înfricoşător să te simţi dat la o parte. Nu îţi voi cumpăra rolele, dar putem elabora un plan ca să câştigi banii necesari şi să ieşi mai repede cu prietenii tăi.

– Cred, de asemenea, că, dacă vei ruga pe unul sau doi prieteni ai tăi să rămână la tine peste noapte, puteţi rămâne în legătură până când îţi vei lua rolele.

Cu mişcări mohorâte, Arthur s-a îndreptat spre uşă.

Această mamă l-a ajutat pe fiul său să-şi exprime sentimentele într-o manieră social-acceptabilă. Când i-a dezvăluit sentimentele care se ascund în spatele comportamentului său, această mamă a deschis căi de comunicare între ea şi copilul său. El şi-a dat seama că ea nu este o „răutăcioasă", ci aliatul său. Ea l-a ascultat din inimă,

aşa că i-a auzit temerile ascunse de a fi lăsat pe margine şi fără prieteni. Ea a răspuns temerilor, dar a păstrat totuşi limita impusă. Înţelegerea unui părinte nu trebuie să schimbe limitările impuse comportamentului, dar ea îl ajută pe copil să le accepte.

Reveniţi la exerciţiul în care v-aţi scris răspunsul despre copilul care are o criză de nervi pentru că nu vrea să meargă la culcare. Ce stil aţi folosit? Ce stil folosiţi de obicei?

MAI ÎNTÂI DE TOATE, VENIŢI ÎN CONTACT CU PROPRIILE SENTIMENTE

Pentru a înţelege sentimentele altei persoane, trebuie mai întâi să le acceptaţi şi să le recunoaşteţi pe ale dvs. Acest lucru este o provocare — cei mai mulţi dintre noi am fost programaţi să ne negăm sentimentele. Mulţi dintre părinţii noştri ne-au învăţat că, dacă ne simţim răniţi sau nu ne place ceva, ar trebui să ne ignorăm sentimentele. Ei spun lucruri de genul: „Nu e chiar atât de rău"; sau „Nu te mai gândi la asta". Este imposibil ca noi să-i învăţăm pe copii abilităţi pe care noi înşine nu le stăpânim. Prin urmare, trebuie să învăţăm să *venim în contact* cu propriile sentimente şi să le *exprimăm* în moduri acceptabile. Pentru a realiza acest lucru avem nevoie de abilităţi.

Până când nu veţi *intra în contact* cu sentimentele dvs., nu le veţi permite nici copiilor dvs. să aibă propriile sentimente. A vă gândi la propriile dvs. sentimente şi a intra în contact cu ele sunt două lucruri diferite. Mulţi adulţi se gândesc la sentimentele lor şi confundă gândurile cu sentimentele. Dacă o întrebaţi pe o prietenă: „Cum te simţi?", iar ea răspunde: „Simt că nimic nu merge cum vreau eu", prietena ta şi-a exprimat un gând, nu o simţire. Prietena ta a exprimat felul în care a ajuns să aibă o anumită senzaţie, dar nu care anume este sentimentul. Pentru a intra în contact cu gândurile şi sentimentele dvs., trebuie să faceţi diferenţa între ele. Exersaţi cum să faceţi deosebirea dacă lucrul pe care vă concentraţi este un gând sau un sentiment. Diferenţa dintre ele contează foarte mult.

Când gândiţi un lucru şi simţiţi altul, veţi experimenta confuzia. Când vă veţi alinia gândurile cu sentimentele, veţi deveni echilibrat. Din această postură, puteţi comunica cu eficienţă cu ceilalţi. Acum, doar pentru exerciţiu, cum vă simţiţi? Aţi răspuns cu un cuvânt care exprimă sentimentul, precum bucuros, trist sau speriat? Dacă aţi

răspuns fără a folosi un cuvânt de acest gen, probabil aţi exprimat un gând.

Pentru a vă conecta prin empatie cu copiii dvs., mai întâi de toate trebuie să vă oferiţi dvs. înşivă empatie şi compasiune. Trebuie să vă acceptaţi sentimentele în loc să vă spuneţi: „Nu ar trebui să mă simt aşa". Spuneţi-vă cu glas tare: „Mă simt frustrat(ă) şi e în regulă". Dacă nu vă exprimaţi sentimentele verbal, le veţi exprima prin comportament, precum copiii. Din toate limbile din lume, cel mai dificil limbaj în care puteţi comunica este limbajul sentimentelor. Emoţiile sunt energie în mişcare şi ele pot fi dificil de etichetat, dar ar trebui să vă străduiţi s-o faceţi. Simţiţi energia emoţională din persoana dvs., etichetaţi-o şi exprimaţi-o verbal. Dacă nu o veţi face, veţi fi agitaţi şi isterici. Alegerea vă aparţine.

Roberta, mamă a trei copii, se întorcea la serviciu după ce a stat acasă cu copiii trei ani de zile. Ea avea emoţii în legătură cu serviciul şi abilităţile sale. De obicei, reuşea să-şi ascundă frica la serviciu, dar acasă era o altă poveste. Se simţea deprimată, mânioasă şi nerăbdătoare. Roberta încerca să-şi găsească de lucru ca să evite tulburarea, dar pur şi simplu nu se putea detaşa de un sentiment profund de insuficienţă.

Frica Robertei se manifesta în acţiunile ei de acasă. Ea a încercat să-şi înăbuşe îndoielile despre propria persoană fiind optimistă şi gândindu-se că fiii ei sunt minunaţi. În timp ce Roberta se lupta pentru a se simţi bine în interior, ea făcea remarci precum: „Jamie, eşti minunată" şi „Mardell, ce fetiţă cuminte eşti". Disperată să-şi înăbuşe anxietatea, ea încerca să controleze şi să interzică sentimentele pe care copiii săi le-ar fi putut exprima. Ea făcea comentarii de genul: „Sunteţi bine", „Nu aveţi niciun motiv de supărare" şi „Nu voi tolera izbucniri". Roberta putea să continue să-şi folosească copiii pentru a-şi desfăşura propriile probleme emoţionale până când reuşea să dobândească un nivel confortabil la locul de muncă sau putea să devină conştientă că duce o luptă cu sentimentele. Părinţii nu se pot folosi de copiii lor pentru a-şi reflecta propria stare interioară şi în acelaşi timp să-i ajute pe copiii lor să-şi recunoască sentimentele. Ca adult, puteţi alege în mod conştient să fiţi egocentric sau să arătaţi empatie. Ceea ce veţi alege, aceea îi veţi învăţa pe copiii dvs.

Din toate limbile din lume, cel mai dificil limbaj în care puteţi comunica este limbajul sentimentelor.

Faceţi exerciţii să intraţi în contact cu sentimentele dvs. astăzi, recunoscând faptul că sentimentele sunt ca vremea. Unele zile sunt însorite, altele sunt înnorate, iar în alte zile se iscă furtuni mari. Vremea pur şi simplu vine şi pleacă. A vă împotrivi unei zile ploioase este o nebunie. Folosiţi Puterea de a accepta – momentul este cum este – şi relaxaţi-vă. Simţiţi vremea schimbându-se în interior. Nu sunteţi un om rău dacă astăzi plouă!

Cu cât veţi deveni mai abil în a vă recunoaşte propriile sentimente şi pe cele ale altora, cu atât veţi fi mai grijuliu. Dimpotrivă, cu cât sunteţi mai puţin abil în a vă conecta cu alţii prin empatie, cu atât veţi deveni mai indiferent. În cultura noastră apuseană, oamenii rareori îşi exprimă verbal sentimentele. Trebuie să recunoaşteţi sentimentele celorlalţi prin indicii nonverbale, cum ar fi tonul vocii şi expresia facială. De fapt, nouăzeci la sută sau mai mult dintr-un mesaj emoţional este nonverbal. Exersaţi recunoaşterea indiciilor nonverbale ale copiilor dvs. Aţi putea spune: „Uite ce faţă ai! Pari bucuros" sau „Trupul tău pare încordat. Te preocupă ceva anume?"

Observaţi că aceste comentarii sunt exprimate sub forma unor întrebări. Folosiţi inflexiunile vocii dvs. pentru a exprima acest lucru. Nu trebuie să *spuneţi* niciodată nimănui cum să se simtă. Atunci când faceţi presupuneri bazate pe oarecare informaţii, copilul dvs. poate ori să vă confirme presupunerea, ori să vă corecteze. Confirmarea poate veni în două forme, nonverbale şi verbale. Confirmarea nonverbală poate veni printr-o exagerare a sentimentului descris. Faţa şi corpul copilului spun: „Da, sunt trist, dar arăt şi mai trist decât sunt". Verbal, copilul dvs. vă poate confirma percepţia spunându-vă ce anume îl deranjează sau vă va corecta spunând ceva de genul: „Nu, sunt doar obosit".

Antrenamentul emotional: să vezi, să simţi, să auzi

Pentru a-i ajuta pe copiii care au pierdut controlul sau se simt deznădăjduiţi, trebuie să le oferiţi empatie. Empatia are două părţi, una cognitivă şi una emoţională. Partea cognitivă presupune să

înţelegeţi perspectiva celeilalte persoane. Partea emoţională presupune să înţelegeţi sentimentele acesteia. Când copilul dvs. este supărat, sarcina dvs. este să acţionaţi precum o oglindă faţă de sentimentele şi experienţele sale. Transmiteţi-i ce presupuneţi dvs. că simte. Oferiţi-i o descriere clară asupra sentimentelor şi percepţiilor sale. Observaţiile dvs. îl vor ajuta pe copil să se „vadă pe el însuşi" şi să-şi conştientizeze situaţia. Când copilul dvs. dobândeşte conştiinţa propriilor sentimente, a făcut primul pas pentru a şi le gestiona. El este mult mai apt să se reorganizeze.

Când copilul este supărat, sarcina dvs. este să acţionaţi precum o oglindă.

Când simţiţi empatie, spuneţi în mod simbolic: „Te văd, te aud şi te simt". Nu există loc pentru judecăţi în aceste afirmaţii meditative.

Când copilul dvs. este supărat, folosiţi aceste trei tipuri de afirmaţii pentru a-l înştiinţa că îl înţelegeţi.

- Informaţi-l ce vedeţi.
- Informaţi-l ce simţiţi.
- Informaţi-l ce auziţi.

EMPATIA AJUTĂ CREIERUL SĂ SE ORGANIZEZE

Creierul funcţionează întotdeauna ca un întreg, dar, de dragul discuţiei, poate fi perceput ca operând la trei niveluri. Nivelul cel mai jos se ocupă în special cu probleme de supravieţuire; nivelul mijlociu se axează mai mult pe gândire şi rezolvarea problemelor. Când copiii se supără, se poate să opereze la nivelurile mijlocii ale creierului. Acest lucru este evident din faptul că se smiorcăie („Nu e corect!"), se plâng („E o prostie!") sau recurg la jigniri („Eşti un idiot!"). Ei îşi exprimă sentimentele verbal într-un mod inacceptabil. Pentru a-i ajuta pe aceşti copii, gândiţi-vă ce credeţi dvs. că simt ei. Acest lucru îi ajută să acceadă spre procese mai organizate. Copiii care îşi manifestă sentimentele mai mult prin crize de isterie cu manifestări sau acţiuni fizice (bătând din picioare, aruncând obiecte) operează la

niveluri mai joase ale creierului. Aceşti copii îşi exprimă sentimentele într-un mod nepotrivit. Pentru a-i ajuta pe copii să câştige controlul asupra unui trup scăpat de sub control, este foarte util să reflectaţi ceea ce vedeţi. Acest lucru îl ajută pe copil să treacă de la nivelul de supravieţuire la unul de simţire. Astfel, dacă un copil a scăpat de sub control şi se zvârcoleşte, descrieţi ceea ce vedeţi: „Braţele tale fac aşa, baţi din picioare, iar sprâncenele sunt încruntate". (Demonstraţi toate acestea în faţa copilului.) Cel mai probabil, trupul său se va regrupa şi va începe să vorbească. („Încetează! Te urăsc!") Acum copilul a trecut la faza în care îşi exprimă verbal sentimentele într-un mod nepotrivit. În acest moment, puteţi să vă gândiţi la ce credeţi dvs. că simte: „Pari foarte mânios". Acest lucru îl va ajuta pe copil să-şi regrupeze sentimentele îndeajuns de mult ca să înceapă să-şi exprime problema. „Nu mă laşi să fac nimic", ar putea îndrăzni să spună. Pentru a-l ajuta pe copil să înceapă să rezolve problema, este important să vă gândiţi la ce credeţi că aţi auzit. „Nu crezi că te las să faci ce vrei." În acest moment, copilul s-ar putea să fie capabil să vă împărtăşească adevărata problemă: „Vreau să mă joc cu Carmen şi tu ai spus că trebuie să-mi fac temele". Odată ce problema a ieşit la iveală, puteţi apoi să rezumaţi ce s-a întâmplat şi să-l învăţaţi pe copil o altă modalitate de a se exprima: „Ai fost dezamăgit când ai auzit că nu te poţi juca cu Carmen. Este greu când nu reuşim să facem ceea ce ne dorim. Ce pot face pentru tine ca să îţi începi lecţiile şi s-o vizitezi mai repede pe Carmen?"

Nu este nevoie întotdeauna să folosiţi toate cele trei tipuri de afirmaţii (vederea, simţirea, auzul) pentru a construi empatia, dar această combinaţie este puternică. Fiecare tip de observaţie devine puţin mai abstractă. Când spuneţi ceea ce vedeţi, cuvintele dvs. sunt clare. Când spuneţi ceea ce aţi auzit, trebuie să ascultaţi cu atenţie şi să înţelegeţi ce vrea copilul să spună. Când oglindiţi sentimentele copilului, vă bazaţi pe un anumit nivel de presupunere. Dacă vă înşelaţi, copilul de obicei vă va corecta.

Înţelegerea nu schimbă limitările comportamentului, dar îl ajută pe copil să le accepte cu mai multă uşurinţă.

Intenţia dvs. este critică: Cheia este acceptarea

Intenţia dvs. este critică pentru folosirea empatiei. Dacă intenţionaţi să îl *determinaţi* pe copilul dvs. să nu se mai comporte într-un anumit fel sau să nu mai aibă anumite sentimente şi încercaţi să folosiţi empatia pentru a-l manipula, tonul dvs. vă va trăda adevăratele motive. Am auzit odată o mamă frustrată zicând: „Ştiu că e greu să pleci. Acum, treci în maşină". Încercarea ei de a folosi empatia avea ca scop să-l aducă pe fiul ei în maşină, aşa că, desigur, nu a ajutat la destinderea situaţiei.

Dacă intenţionaţi să-l ajutaţi pe copilul dvs. să simtă şi să-şi eticheteze sentimentele şi vă daţi seama că îl înţelegeţi, trebuie să vorbiţi din inimă. Empatia nu este o strategie de manipulare. Ea provine din Puterea de a accepta. Trebuie mai întâi să acceptaţi stadiul în care se află copilul dvs. înainte să-l încurajaţi să aibă dispoziţia necesară de a se schimba. Acceptarea este dragostea şi compasiunea în acţiune şi ea îi învaţă pe copii valorile acestora.

Cum să oglindiţi ceea ce vedeţi

Jake a intrat în casă călcând apăsat şi şi-a aruncat rucsacul atât de violent, încât a doborât un scaun. Mama a întins mâna ca să-l atingă pe umăr pentru a-i atrage atenţia, dar el s-a smucit şi a plecat. Cu multă compasiune şi acceptând-l pe deplin pe fiul ei, ea a spus: „Ţi-ai smucit braţul exact aşa (ea a făcut o demonstraţie a gestului lui) atunci când eu am întins mâna ca să te ating pe umăr". Jake şi-a ridicat privirea şi a stabilit contactul vizual cu mama lui pentru prima dată de când a intrat în casă. În acel moment, ea i-a transmis în continuare ceea ce a văzut: „Ai intrat călcând apăsat, chipul tău arăta încordat şi ţi-ai aruncat rucsacul cu atâta putere, încât a căzut scaunul. Cred că s-a întâmplat ceva groaznic la şcoală". Transmiţând ceea ce a văzut, mama l-a ajutat pe Jake să se calmeze îndeajuns pentru a începe să vorbească despre experienţa lui tulburătoare.

Atunci când transmiteţi ceea ce vedeţi, concentraţi-vă pe corpul copilului. Fiţi foarte atenţi la expresia feţei şi la postură. Dacă veţi transmite copilului ceea ce aţi văzut fără Puterea de a accepta, tonul dvs. va fi sarcastic, căci veţi încerca să-l manipulaţi pe copil să se „înveselească". Este deosebit de important să fiţi conştient de intenţia dvs. atunci când îi transmiteţi acestuia ceea ce aţi observat.

Vă aflaţi acolo pentru a-l ajuta pe copil să-şi recapete controlul asupra propriei persoane. Puteţi face acest lucru dacă îl veţi ajuta pe copil să dobândească conştientizarea de sine. Jake *transpune în comportament* sentimentele sale. A spune ce vedeţi este calea cea mai benefică de a-l ajuta să înţeleagă felul în care sentimentele sale îi conduc acţiunile.

Cum să oglinditi ceea ce simtiti

Copiii nu se nasc cu conştiinţa modalităţilor de a-şi gestiona sentimentele, aşa că deseori se bazează pe strategii neproductive Ei vor încerca să vă determine să simţiţi şi dvs. ceea ce simt ei. Este felul lor de a vă comunica stările lor interioare. Dacă vă simţiţi frustrat(ă), sunt foarte multe şanse ca şi copilul dvs. să fie. Dacă nu reuşiţi să înţelegeţi ce simte copilul, reflectaţi asupra propriilor dvs. sentimente. Pentru a-i transmite copilului ceea ce probabil simte, concentraţi-vă asupra limbajului corpului său. Nu vă bazaţi prea mult pe cuvintele copilului. Ele pot să vă inducă în eroare. („N-am nimic.") Ascultaţi sentimentele de dincolo de cuvinte. Transmiteţi-le copilului. Reflecţiile obişnuite pot fi: „Pari nervos", „Mi se pare că eşti trist din voce" sau „Pari foarte entuziasmat".

Greşelile pe care trebuie să le evitaţi atunci când vă oglindiţi sentimentele:

- **Oglindiţi, nu întrebaţi.** Scopul întrebărilor este de a culege informaţii. Scopul transmiterii lucrurilor pe care le vedeţi este de a spori conştientizarea de sine a copilului. Dacă puneţi întrebări, *nu* transmiteţi sentimente. Întrebările le cer copiilor să gândească, nu să simtă. Copiii apoi cresc în felul acesta, incapabili să distingă între gândire şi simţire. Evitaţi să puneţi întrebări de genul:

  „Eşti cam trist, nu-i aşa?"
  „De ce eşti aşa de nervos?"

- **Păreţi atotştiutor.** Reflecţiile dvs. trebuie să fie probabile şi să sufere modificări. Este bine să lăsaţi loc pentru răspunsul copilului dvs. sau pentru eventuale corecturi. Afirmaţiile care par atotştiutoare *nu* sunt reflecţii. De exemplu:

  „Trebuie că te simţi trist."
  „Ştiu că eşti mânios."
  „Eşti mânios."

Întrebările-tentative cum ar fi „Pari mânios" ajută mult mai mult.

- **Observaţi sentimentele cu intenţia de a le schimba, ca să vă simţiţi mai bine.** Părinţii uneori spun lucruri de genul: „Am încercat să mă gândesc. Am spus «Pari mânios», dar nu a funcţionat". Aceşti părinţi cred că sentimentul detectat şi transmis va dispărea, iar copiii vor fi din nou fericiţi. Empatia nu este o unealtă care elimină sentimentele copiilor. Este un proces care îi ajută pe copii să recunoască şi să-şi înţeleagă sentimentele şi pe ei înşişi. Sentimentele nu au nevoie să fie reparate. Ele nu sunt greşite sau periculoase. Sentimentele fac parte din umanitatea noastră şi ne ajută să creştem şi să învăţăm. Fără ele, viaţa este goală.

Cum sa oglinditi ceea ce auziti

Pentru a transmite ceea ce auziţi, ascultaţi-l cu atenţie pe copilul dvs. şi apoi rezumaţi afirmaţiile acestuia în esenţa lor, parafrazând ceea ce credeţi dvs. că a comunicat. Reflecţiile dvs. oferă dovezi tangibile copilului dvs. că l-aţi ascultat cu empatie şi i-aţi înţeles perspectiva. Un copil ar putea spune: „Nu mă poţi forţa să fac duş. Este corpul meu". I-aţi putea transmite următorul lucru copilului: „Vrei să ştiu că este important pentru tine să fii responsabil pentru îngrijirea corpului tău". Copilul ar putea răspunde: „Da". Apoi puteţi începe să rezolvaţi problema oferind consecinţe sau orice altă abilitate doriţi. În situaţia de faţă, aţi putea zice: „Pentru a avea grijă de corpul tău, trebuie să faci duş în fiecare zi. Când vei începe să ai grijă de corpul tău astăzi?"

Cu un copil care nu vorbeşte (un prunc), trebuie să trageţi o concluzie urmărind expresia trupului său. Dacă faţa lui pare mânioasă, spuneţi: „Faţa ta îmi spune că voiai să faci acest lucru de unul singur". Dacă el loveşte uşa cu piciorul, aţi putea spune: „Piciorul tău spune: «Hai să mergem!»". Apoi îndemnaţi-l pe copil să spună „Hai!" sau „Pa-pa!"

MÂNIA: CEL MAI DIFICIL SENTIMENT DE OGLINDIT

Tristeţea se arată în postura copilului (acesta se încolăceşte ca un crevete fript). Se mai poate manifesta prin lacrimi, bosumflare sau retragere. Fericirea se anunţă cu zâmbete, strigăte de bucurie şi îmbrăţişări. Când copilului îi e frică, îşi roade unghiile, nu are stare şi face ochii mari. Mulţi adulţi tolerează aceste comportamente dacă ele nu ating o extremă. Cu toate acestea, mânia se poate manifesta şi prin lovituri cu piciorul sau cu pumnul, prin scuipări şi jigniri – comportamente care tind să-i sperie pe adulţi. Prin urmare, empatia adulţilor pentru mânie este rară. În mod paradoxal însă, empatia este cea mai bună abilitate pe care o puteţi folosi pentru a vă ajuta copilul să preia controlul asupra sentimentelor şi comportamentelor mânioase. În lumina agresiunilor periculoase manifestate astăzi de copii, ar fi extrem de util pentru aceştia şi pentru societate dacă am învăţa să transmitem percepţiile noastre despre modurile de manifestare a mâniei la copii.

Cercetările efectuate asupra copiilor mici demonstrează faptul că părinţii sunt mult mai dispuşi să oglindească emoţiile pozitive. Când un copil mic zâmbeşte, şi tatăl îi răspunde la zâmbet. Când se prezintă o faţă îmbufnată, tatăl îşi coboară buza pentru a oglindi tristeţea copilului. Cu toate acestea, părinţii de obicei răspund la mânie cu un sentiment diferit. Rareori veţi vedea un adult oglindind supărarea unui copil mic printr-o faţă îmbufnată şi să spună: „Pari mânios". Acest tratament special al mâniei devine mai nefalocul lui atunci când copilul creşte. Părinţii de obicei ignoră fetele nervoase, în timp ce răsfaţă băieţii mânioşi cu atenţie negativă – de exemplu mituindu-i, ameninţându-i sau lovindu-i. Pentru ca aceşti copii să-şi conştientizeze sentimentele, inclusiv mânia, pentru ca apoi să-şi poată eticheta, exprima şi controla emoţiile, părinţii trebuie să înceapă să se comporte diferit.

Fetele care sunt ignorate în momentele de furie învaţă că nu au dreptul să simtă mânie, aşa că şi-o suprimă. În viaţa de adult, mânia lor iese la suprafaţă sub forma cicălelilor, a criticii şi depresiei. Fiindu-le refuzată paleta întreagă de sentimente, fetele nu reuşesc să-şi dezvolte pe deplin conştientizarea de sine. Ele nu reuşesc să arate cu precizie ce doresc şi să-şi exprime dorinţele.

Băieţii care primesc atenţie necuvenită atunci când sunt nervoşi, adeseori devin adulţi violenţi. Bărbaţii comit 92% din totalul crimelor violente. Puteţi vedea cum mita se transformă în şantaj, ameninţările devin hărţuieli, iar bătaia duce la violenţă fizică.

Exersaţi sârguincios cele *Şapte puteri ale autocontrolului* şi începeţi să oglindiţi mânia copiilor dvs. Ei trebuie să înveţe cum s-o ţină sub control. Copiii deseori folosesc cuvinte deplasate pe care le învaţă de la părinţi sau de la alţii. Ascultaţi cuvintele copiilor sub care se ascund emoţiile acestora în exclamaţiile de mai jos şi observaţi modul în care părintele ar putea oglindi acele sentimente.

Cuvintele copiilor

- ✓ „Eşti prost."
- ✓ „Te urăsc."
- ✓ „Este un nesimţit."

Oglindirile părinţilor

- ✓ „Pare că te-am supărat cu ceva."
- ✓ „Pari furios pe mine."
- ✓ „Pari iritat din pricina fratelui tău."

CUMPĂNIREA LUCRURILOR: CUM SĂ FACEŢI FAŢA CRIZELOR DE NERVI

O criză de nervi este o izbucnire necontrolată de mânie care de obicei apare din eforturile eşuate ale unui copil (sau adult) de a manevra situaţia. Criza de nervi spune: „Am încercat cu disperare să fac lumea să meargă cum vreau eu. Acum sunt atât de epuizat, că abia mai pot scoate un cuvânt. Mă simt îngrozit, neajutorat şi fără nicio putere".

Atât copiii, cât şi adulţii au crize de nervi. Gândiţi-vă la ultima dvs. criză de nervi şi la cât de îngrozitor a fost să credeţi că probabil aţi rănit pe cineva în acele momente. Gândiţi-vă cât de multă consolare aţi simţi dacă aţi şti că, deşi dvs. aţi pierdut controlul, altcineva a rămas calm pentru a se îngriji de siguranţa dvs. şi a celor dragi.

Părinţii trebuie să înţeleagă crizele de nervi şi să-i ajute pe copii să depăşească mânia fără să ajungă să se simtă abandonaţi. Respingerea, abandonul şi ruşinea pot crea şi mai multă mânie şi pot

spori chiar numărul crizelor de nervi. Un adult calm aflat în preajmă creează un mediu în care copilul se poate simți în siguranță. Alături de un astfel de adult, copiii învață că mânia și furia lor nu au niciun efect. Astfel, se reduc șansele unor crize viitoare. Dacă îl puteți ajuta pe copilul dvs. să *depășească* o criză de nervi, puteți apoi să începeți să-l învățați modalități mai eficiente de a influența lumea sau de a-i face față.

Pentru copiii cu vârste cuprinse între un an și trei ani, crizele de nervi sunt tipice. Pentru acești copii mici, bătălia dintre dependență și independență face ravagii. Ei se întreabă tot timpul: „Să fac asta cum vreau eu sau cum vor părinții mei?" Pentru copiii mici, conflictul dintre „voia mea și a părinților" este puternic și durează unul sau doi ani până să ajungă la o concluzie. Întrebarea iese la suprafață în mod constant în timpul adolescenței și uneori după vârsta de patruzeci de ani. Deși majoritatea părinților se învinuiesc pe ei înșiși pentru crizele de nervi, izbucnirile reflectă luptele interioare ale copilului. Poate că acțiunile părinților declanșează crizele de nervi, dar ele nu sunt cauza de bază. Mulți copii mici fac zilnic crize de nervi, iar certurile izbucnesc cel puțin o dată pe săptămână în cazul preșcolarilor. Unele practici ale adulților încurajează crizele de nervi — cum ar fi inconsecvența, așteptările prea ridicate, strictețea nejustificată, protejarea exagerată sau îngăduința prea mare.

Nu uitați, numai dacă vă veți păstra autocontrolul vă veți putea ajuta copilul care a scăpat de sub control. (Așa cum spun însoțitorii de zbor: „Puneți-vă mai întâi propria mască de oxigen. Apoi puneți-i copilului masca.") Transferați atenția dvs. de la încercarea de a opri criza de nervi la efortul de a-l ajuta pe copil să o depășească. Puteți realiza acest lucru oglindind ceea ce vedeți, simțiți și auziți. Fiți foarte atenți la următorul exemplu. Observați cum oglindește această mamă ceea ce vede, simte și aude.

Melissa, de șase ani, nu suportă niciun lucru care produce mâncărime. Ea nu poate suferi mai ales etichetele din îmbrăcăminte. Într-o dimineață agitată, Melissa și mama ei, Bobbie Jo, au început dispută după dispută. Pentru că venea vremea să fie luate cu mașina, Bobbie Jo a scos un tricou nou și a zis:

– Pune-ți asta. Trebuie să te grăbești.

Melissa a luat tricoul, dar în momentul în care a văzut eticheta, a început să vocifereze. Încercând să scoată copilul din casă la timp, Bobbie Jo a găsit o foarfecă și s-a îndreptat spre Melissa ca să scoată eticheta. Văzând foarfeca, Melissa a spus: – Pot să o tai singură.

Apoi fetița a fugit să-și caute propria forfecuță, fără succes însă. Până una-alta, timpul trecea și sosea ora la care trebuiau să fie luate cu mașina, așa că Bobbie Jo a luat tricoul și a tăiat eticheta. Văzând aceasta, Melissa și-a pierdut complet controlul; ea a căzut la podea, țipând și zvârcolindu-se.

Bobbie Jo se uita la fetița ei și s-a gândit că nu o place foarte mult în dimineața aceea. Ea a rezistat tentației de a se simți vinovată pentru gândul acela și și-a adus aminte: „Mai întâi disciplinați-vă pe dvs., apoi pe copil". Ea a respirat adânc de câteva ori și și-a spus: „Momentul acesta este așa cum este. Relaxează-te și rezolvă problema". Apoi a început să descrie ce vedea:

– Melissa, brațele tale fac așa (și demonstra gestul copilului).

Melissa a continuat să își agite brațele și să țipe.

– Fața ta este crispată.

Bobbie Jo s-a străduit să-și crispeze fața, imitând-o cât mai bine pe Melissa. Fetița și-a ridicat privirea și a stabilit contactul vizual cu mama ei. Bobbie Jo a continuat să respire și știa că începe să comunice cu fiica ei. Ea a spus:

– Întregul tău trup îmi comunică faptul că ești mânioasă.

Melissa a spus, îmbufnându-se:

– *Eu* voiam să tai eticheta.

Mama și-a dat seama că fiica ei se întoarce la o stare aproape rațională și a zis:

– Tu voiai să o tai, dar am tăiat-o eu.

Melissa și-a încrucișat brațele, iar trupul ei a început să fie din nou tensionat. Bobbie Jo a răspuns:

– Ai fost atât de dezamăgită și frustrată, încât a fost prea greu de suportat. Această dimineață a fost dificilă pentru amândouă.

Melissa a început să plângă și s-a strecurat în brațele mamei sale. Bobbie Jo a legănat-o ușor și au rămas împreună până când a sosit mașina care trebuia să le ia.

În această istorisire, Bobbie Jo și-a păstrat calmul destul de mult pentru a-și ajuta copilul care făcea o criză de nervi. Când rămâneți calmi, îl veți putea ajuta mai mult pe copilul dvs. Dacă nu vă puteți păstra pacea, cea mai bună abordare este să vă îndepărtați de copil (sau să-l îndepărtați pe acesta de dvs.). Ați putea spune: „Sunt prea supărat(ă) ca să te ajut acum. Mă duc în camera mea ca să mă calmez". Sau ați putea zice:

„Amândoi suntem supărați. Tu du-te în camera ta, iar eu mă duc la mine în cameră ca să ne calmăm." Dacă fiul dvs. încearcă să

vă lovească cu mâna sau cu piciorul, ţineţi-l cu forţa şi spuneţi-i: „Nu-ţi voi permite să mă loveşti pe mine sau pe altcineva. Sunt aici ca să veghez asupra siguranţei tale. Atunci când voi considera că atât eu, cât şi tu suntem în siguranţă, îţi voi da drumul".

Cercetările făcute pe un eşantion de opt sute de familii au arătat că părinţii au făcut faţă crizelor de nervi prin următoarele metode: au acceptat pretenţiile copiilor (74,6%); au cerut copiilor să se oprească şi i-au criticat (53%); i-au oprit cu forţa (48%); au izolat copilul pentru o bucată de vreme (31,1%); au discutat cu copilul (26,8%); l-au lovit pe copil (20,4%). Atunci când părinţii reacţionează pentru a tempera crizele de nervi dându-se bătut, respingându-l, abandonându-l sau ruşinându-l pe copil, ei măresc posibilitatea de a avea astfel de incidente pe viitor. Cu toate acestea, metodele menţionate mai sus sunt cele pe care părinţii le folosesc cel mai des.

De asemenea, conform cercetărilor, copiii violenţi devin adulţi violenţi. Copiii care încă făceau crize de nervi la vârsta de zece ani au fost studiaţi în următorii treizeci de ani ai vieţii lor. Tendinţele explozive ale acestor copii au continuat şi la vârsta adultă (Caspi, Bem şi Elder, 1987).

ESTE NEVOIE DE EXERCIŢIU, DAR MERITĂ

M-am întâlnit recent cu o mamă pe care am instruit-o să folosească cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*. Ea m-a îmbrăţişat şi mi-a zis: „Mulţumesc! I-aţi salvat viaţa fiicei mele". Una dintre prietenele apropiate ale fiicele sale adolescente a murit într-un accident de maşină, iar fiica femeii suferise foarte mult din pricina pierderii prietenei sale. Mama mi-a spus că, înainte să studieze seminariile mele, ar fi încercat să „repare" sentimentele fiicei sale spunând lucruri de genul: „Ştiu că suferi, dar în curând o să te simţi mai bine. Adu-ţi aminte de zilele bune şi găseşte-ţi permanent o preocupare". Această mamă era profund recunoscătoare că învăţase să accepte durerea fiicei sale care creştea în intensitate şi să o ajute pe aceasta să intre în contact cu sentimentele sale. Părinţii bine intenţionaţi ai unei alte prietene ale fetei care murise au încercat să scadă în intensitate durerea fiicei lor. În mod tragic, aceasta s-a sinucis. Mama pe care eu o instruisem a spus: „Fiica mea s-a uitat la mine şi mi-a spus: «Aş fi vrut ca ea să fi avut o mamă ca tine. Ar fi fost şi acum în viaţă»". Puterea empatiei este fenomenală.

NU EXISTĂ UN PRILEJ MAI BUN DECÂT MOMENTUL DE FAŢĂ

Începeţi chiar acum să folosiţi abilitatea empatiei. Folosiţi-o atunci când copilul dvs. este supărat pentru a-l ajuta să se simtă înţeles şi astfel mai dispus să coopereze. Empatia, ca toate cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*, se foloseşte cu alte combinaţii. Odată ce îi oferiţi copilului dvs. empatie, aţi putea simţi nevoia să stabiliţi o limită sau să precizaţi o consecinţă. Exersaţi următoarele lucruri:

- **Intraţi în contact cu propriile dvs. sentimente.** Unde se localizează mânia atunci când se instalează în corpul dvs.? Ce sentiment aveţi? Când simţiţi tristeţe, bucurie sau anxietate? Ce simţiţi atunci?

- **Acceptaţi-vă sentimentele şi exprimaţi-le** în timp ce faceţi următorul exerciţiu. Completaţi următoarea propoziţie: „Mă simt .....". Completaţi spaţiul liber cu un cuvânt care exprimă un sentiment.

- **Opriţi-vă înainte să spuneţi:** „Nu ar trebui să mă simt .....". Înlocuiţi propoziţia cu: „Mă simt ..... şi e în regulă.".

- **Oferiţi-i empatie copilului transmiţându-i ceea ce vedeţi, ce auziţi şi senzaţiile pe care le aveţi în legătură cu sentimentele lui.** Nu judecaţi. Descrieţi.

- **Ascultaţi-l pe copilul dvs. şi descoperiţi ce simte şi ce gândeşte fără să încercaţi să schimbaţi aceste lucruri.** Copilul dvs. este capabil de schimbare dacă îl veţi oglindi cu claritate.

- **Nu asociaţi lipsa de respect cu neascultarea.** Pentru a realiza acest lucru, respiraţi adânc de două ori, folosiţi Puterea de a accepta şi spuneţi-vă: „Acest moment este aşa cum este". Apoi răspundeţi calm copilului dvs. care a pierdut controlul.

Când am observat recent că blugii mei preferaţi sunt din ce în ce mai strânşi, am hotărât să fac mai multe exerciţii fizice şi să ţin o dietă sănătoasă. Am păstrat noul regim două săptămâni, apoi, pentru că m-am simţit mândră, mi-am făcut cadou o nouă pereche de pantaloni. La scurtă vreme după aceea, o călătorie în interes de serviciu mi-a întrerupt rutina sănătoasă, iar pantalonii (atât cei noi, cât şi cei vechi) au devenit din nou strâmţi.

Imediat, am început să mă apostrofez în sinea mea, căutându-mi nod în papură. Mi-am spus: „De ce sunt atât de proastă? Nu duc niciodată nimic la bun sfârşit? Merit să fiu grasă şi urâtă". M-am simţit vinovată pentru căderea mea şi m-am considerat o ratată. În acele câteva săptămâni, toate lecţiile din copilărie despre recompensă şi pedeapsă mi-au revenit în minte. Pentru a-mi urma planul, m-am pedepsit (am mustrat-o pe Becky în gând). Nici recompensa, nici pedeapsa nu m-au motivat în mod eficient pentru a-mi relua obiceiurile sănătoase. Când m-am gândit mai bine, mi-am dat seama că recompensele şi pedepsele nu m-au ajutat vreodată să mă dezvolt.

Pedepsele şi recompensele sunt consecinţe pe care părinţii adeseori le invocă încercând să manipuleze acţiunile copiilor. Părinţii uneori confundă pedepsele şi recompensele cu disciplina. O mamă cu care am lucrat avea un copil agresiv. Îi arătam cum să-l *înveţe* pe copilul ei să comunice prin cuvinte în loc să-şi folosească pumnii. În cele din urmă, ea a zis: „Pot să fac asta, dar când îşi primeşte pedeapsa?" Mulţi părinţi consideră că un copil nu poate învăţa nimic şi nu se rezolvă problema până când nu este pedepsit. Astfel de părinţi adeseori folosesc recompensele şi pedepsele, excluzând toate celelalte strategii disciplinare.

Vă sună cunoscut aceste comentarii? „Termină-ţi tema imediat ce ieşi de la şcoală, altfel nu ai voie la televizor astă-seară." „Ce note bune ai! Pentru fiecare notă de zece primeşti o sumă de bani. Fiecare notă de 9 îţi va aduce o sumă mai mică." „Ştii că nu ai voie să-l loveşti pe fratele tău. Mergi în camera ta zece minute."

O recompensă sau o pedeapsă se bazează pe judecata unui adult despre comportamentul copilului, pe care îl desemnează ca fiind „bun" sau „rău". Apoi această judecată este recompensată prin ceva bun sau rău. Când adulţii se bazează în mod regulat pe recompense sau pedepse, copiii ajung să depindă de judecăţile altora, care devin fundamentul deciziilor lor morale. Recompensele şi pedepsele creează „controlul celorlalţi". Copiii cresc axându-se pe cerinţele pe

care le au alţii de la ei şi pe pretenţiile pe care ei, la rândul lor, le au de la ceilalţi. Mulţi părinţi află cu surprindere că uneori consecinţele pot îmbrăca altă formă decât recompensele şi pedepsele. În capitolul acesta, veţi învăţa cum să faceţi trecerea de la folosirea pedepselor şi recompenselor la folosirea altor tipuri de consecinţe.

Consecinţele îi ajută pe copii să se gândească la efectele alegerilor lor şi să tragă concluzii referitor la cât de înţelepte sunt acele alegeri. Acest lucru construieşte responsabilitatea – abilitatea de a răspunde în mod adecvat în diferite situaţii. Consecinţele pot îmbrăca forma unor consecinţe naturale, impuse sau care rezolvă problema. Copiii care experimentează acest gen de consecinţe îşi dezvoltă propria busolă interioară de vieţuire morală.

O IMPRESIE DESPRE CÂT DE NECUGETATĂ ESTE CONCENTRAREA EXCESIVĂ PE RECOMPENSE ŞI PEDEPSE

Mâine, vreau să ne întâlnim la spital. Atunci vreau să mă operaţi pe cord deschis. Pentru a vă ajuta, voi folosi pedepse şi recompense. Dacă efectuaţi operaţia, dar eu nu mai trăiesc, atunci maşina dvs. va fi sechestrată (pedeapsă). Dacă supravieţuiesc operaţiei, veţi primi o maşină nouă (recompensă).

Oare recompensa şi pedeapsa v-ar putea ajuta să efectuaţi operaţia pe cord deschis? Evident, nu. Faptul că vă veţi pierde maşina sau veţi câştiga una nouă nu vă va ajuta să efectuaţi operaţia pe cord deschis pentru că dvs. (sau cel puţin cei mai mulţi dintre dvs.) nu sunteţi acreditaţi s-o faceţi. Deseori, pretindem din partea copiilor un tip de comportament pentru care ei sunt tot aşa de nepregătiţi. Dacă folosiţi ca bază disciplinară pedepsele şi recompensele, nu veţi reuşi să-i învăţaţi pe copii *abilităţile* de care au nevoie pentru a se comporta adecvat. Îi faceţi răspunzători pentru faptul că nu folosesc abilităţi comportamentale pe care nu le-au învăţat niciodată. Prin urmare, probabil că se simt nelalocul lor din cauză că nu reuşesc să se ridice la aşteptările dvs.

Creierul, după cum indică cercetările, operează diferit atunci când este ameninţat că va primi o pedeapsă sau că va pierde o recompensă. Sub această presiune, creierul reacţionează prin creşterea fluxului sangvin către centrii de supravieţuire ai creierului

şi prin scăderea fluxului către centrii superiori. Atunci când creierul trece pe modulul de supravieţuire, îi scade capacitatea de a face planuri, de a detecta tipare, de a primi informaţii, de a fi creativ, de a clasifica date şi de a rezolva probleme. Cei mai mulţi dintre noi am experimentat acest fenomen de restricţionare a fluxului sangvin în timpul examenelor din timpul liceului sau al facultăţii. Căutam cu frenezie în creierul nostru răspunsuri pe care ştiam că le cunoaştem, dar acestea nu veneau. În momentul în care predam testul şi ieşeam din sală, eliberaţi de presiune, apăreau răspunsurile în minte. Copiii ameninţaţi iau decizii conduse de impulsuri biologice. Cu timpul, această abordare creează copii impulsivi care se împotrivesc schimbării şi cărora le lipseşte abilitatea de a rezolva probleme în mod constructiv. Îndrumarea cu dragoste solicită trecerea de la bazarea pe pedepse şi recompense la bazarea pe consecinţe pentru a-i ajuta pe copii să înveţe din greşeli.

CUM SĂ ÎNVAŢAM DIN GREŞELI

Câţi dintre dvs. au adoptat cu adevărat concepţia că greşelile reprezintă oportunităţi de învăţare? Gândiţi-vă la ultima greşeală pe care v-aţi surprins că aţi făcut-o. Poate că a fost una mică, dar, în mintea dvs., ar fi putut părea imensă. Cum aţi făcut faţă erorii? V-aţi spus în sinea dvs.: „Am făcut o greşeală. Ce pot învăţa din ea? Cum pot să devin mai bun(ă)?" Sau mintea dvs. a lucrat pe tema propriei dvs. inutilităţi? „Cum am putut să fac aşa ceva? Sunt oribil(ă). Este numai vina mea." Poate că mintea dvs. s-a învârtit în jurul nevredniciei altora? „El ar fi trebuit să-mi spună. Halal prieten! Eu niciodată nu m-aş purta în felul acesta cu cineva."

Dimpotrivă, când aveţi sentimentul că aţi reuşit să faceţi ceva cum trebuie, vă vedeţi vrednic(ă) şi demn(ă) de dragoste? Cum credeţi că am învăţat aceste dialoguri interioare în care ne mustruluim pe noi înşine pentru greşelile făcute sau ne lăudăm singuri pentru lucruri pe care le vedem ca fiind realizări? Poate aveţi impresia că este în natura umană să facem toate acestea, dar nu este. Este un tipar învăţat. Am asimilat un sistem de valori în care ne setăm să ne simţim bine când avem impresia că avem dreptate şi rău atunci când considerăm că greşim. Odată setat acest sistem, adeseori ne implicăm în lupte pentru putere din încercarea disperată de a avea dreptate — întotdeauna. Este prea dureros să greşim. Iată tiparul mintal:

când îi mulţumiţi pe ceilalţi vă simţiţi bine, iar când îi dezamăgiţi vă simţiţi prost. Acest sistem îl transmitem şi copiilor noştri.

> **Nu este în natura umană să ne simţim prost când greşim şi bine când avem realizări. Noi învăţam această mentalitate.**

Recompensele şi pedepsele pe care majoritatea adulţilor le impun copiilor nu fac altceva decât să îi împiedice pe aceştia să înveţe din greşeli. Părinţii trebuie să îi ajute pe copii să se poarte precum *oamenii de ştiinţă, studiindu-şi propriul comportament.* A reuşit copilul să obţină rezultatul scontat? Dacă nu, ce alte strategii ar putea folosi el data viitoare într-o situaţie similară? Copiii pot învăţa să-şi examineze propriul comportament şi să facă schimbări până când îşi ating adevăratele scopuri. În acest fel aceştia devin conştienţi de propriile acţiuni şi, la rândul lor, îşi asumă responsabilitatea pentru ele. Cu această conştiinţă, ei simt că au autoritate, dobândesc mai multă inteligenţă emoţională şi învaţă din greşeli. Pedepsele şi recompensele se bazează pe judecată, în timp ce consecinţele se axează pe reflecţie.

> **Părinţii trebuie să îi ajute pe copii să se poarte precum oamenii de ştiinţă, studiindu-şi propriul comportament.**

INTENŢIA: CHEIA SPRE SUCCES

Abilitatea folosirii consecinţelor cu copiii este generată de Puterea intenţiei. Intenţia dvs. atunci când arătaţi care sunt consecinţele va determina cât de eficiente sunt acestea. Puterea intenţiei ne aminteşte să folosim momentele de conflict ca pe nişte oportunităţi de a învăţa, nu de a pedepsi.

Cu toţii am experimentat consecinţele propriului nostru comportament. Cu toţii am mâncat sau am băut prea mult. Consecinţele poate că au fost neplăcute, însă cei mai mulţi dintre noi am repetat experienţa. Alteori însă, am învăţat cu adevărat din experienţa trăită şi ne-am spus: „Nu voi mai face asta niciodată!" şi ne-am ţinut de cuvânt. Răspunsul se găseşte în intenţiile noastre. Când impunem consecinţe asupra propriei noastre persoane cu o intenţie punitivă sau permisivă, ne îngrădim abilitatea de a reflecta şi de a învăţa,

În schimb, acest fel de intenţii iniţiază o rafală de învinuiri. Putem da vina pe noi înşine sau pe alţii. Învinuirea îngrădeşte schimbarea pozitivă pentru că se axează pe descoperirea vinei în loc să caute soluţii.

Intenţia punitivă: Cum să-i facem să se simtă prost

Dacă arătaţi care sunt consecinţele cu scopul de a-l face pe copilul dvs. să se simtă vinovat, vă veţi axa pe greşelile sale. Două lucruri sunt probabile: 1) copilul dvs. se poate mustra pe sine şi se va simţi prost sau 2) ar putea să-i învinuiască pe alţii pentru purtarea urâtă pentru a se proteja pe sine ca să nu se simtă prost. Niciuna din aceste stări nu îl va inspira să reflecteze. Părinţii adeseori consideră că, dacă copilul se simte prost în legătură cu vreo faptă rea, el nu va repeta comportamentul. Acest lucru este un mit. Iată un exemplu:

Situaţia: Mama unui copil de nouă ani i-a spus în mod repetat să nu-şi mai lase bicicleta pe aleea din faţa casei, ci să o pună în garaj. El uita mereu, iar bicicleta era lovită de o maşină.

> **Răspunsul punitiv (menit să inspire vină):** „Nu ai ascultat şi acum, uite! Nu veni să te plângi la mine. Nu ai voie să te uiţi la televizor o săptămână şi poţi să rămâi fără bicicletă. Eşti atât de iresponsabil, încât nu meriţi una."

Aici, părintele i-a dictat copilului cum ar trebui să se simtă în legătură cu bicicleta îndoită. „Ar trebui să te simţi prost!" a fost mesajul. Diatriba mamei de fapt nu i-a permis băiatului să aibă propriile sentimente de părere de rău pentru pierdere, pentru că a dezamăgit-o şi pentru că nu a reuşit să asculte de sfatul cel bun. În al doilea rând, ea a afirmat în mod clar că, dacă el ar fi ascultat-o, aceste lucruri „rele" nu s-ar fi petrecut. Pentru a se conduce singur, un copil trebuie să ştie ce simte *el însuşi*, nu ce cred *alţii* că ar trebui să simtă. El trebuie, de asemenea, să înveţe să aibă încredere în propriile sale sentimente, pentru că ele îl vor călăuzi prin viaţă. O persoană fără acces la propriile sentimente este ca o corabie care pluteşte în derivă.

> Învinuirea îngrădeşte schimbarea pe viitor pentru că se axează pe descoperirea vinei în loc să caute soluţii.

Intenţia permisivă: Menită să salveze copilul

Un alt mod prin care părinţii îi împiedică pe copii să înveţe din greşeli este încercarea de a-i salva. Atunci când adulţii ascund (sau impun) consecinţele cu scopul de a-l proteja pe copil de neplăcerea care vine în mod natural din deciziile acelui copil, şansele copilului de a învăţa sunt îngrădite.
Iată două exemple – primul ilustrează salvarea prin ascunderea consecinţelor; cel de-al doilea ilustrează salvarea prin impunerea consecinţelor.

Situaţia: Aceeaşi situaţie ca în exemplul anterior – bicicleta a fost lăsată afară şi apoi a fost lovită de o maşină.

> **Răspunsul salvator (ascunderea consecinţelor):** „Uită-te la bicicleta ta. O, dragul meu, nu plânge. Am încercat să te avertizez, dar totul va fi în regulă". Copilul plânge şi continuă aşa până când mama lui spune: „Lasă, că o să cumpărăm alta".

Situaţia: Este ora cinei, iar meniul aste alcătuit din hamburgeri, mazăre şi orez. Întreaga familie ştie că lui Jacob îi plac numai cheeseburgerii, dar în seara aceea nu exista niciun fel de brânză în casă. Planul de seară este să ia cina, apoi să meargă în parc la o ceremonie cu felinare din dovleci.

> **Răspunsul salvator (impunerea consecinţelor):** Jacob anunţă: „Eu nu mănânc asta. Eu mănânc numai cheeseburgeri". Mama lui răspunde: „Nu am brânză. Mănâncă-ţi doar hamburgerul. Apoi putem merge la ceremonia de aprindere a felinarelor". Jacob refuză hotărât. Mama lui se teme că va rămâne flămând şi va fi ţâfnos în parc, de aceea zice: „Mănâncă hamburgerul, altfel nu mergem în parc". El răspunde: „Nu-mi pasă. Nu mănânc". Lupta pentru putere continuă până când ea zice în cele din urmă: „Te decizi – mănâncă hamburgerul şi mergem sau nu mânca şi rămânem acasă". Surorilor lui Jacob, cărora le place foarte mult ceremonia, „le-a sărit

muştarul" din pricina sorţii lor şi îi golesc farfuria lui Jacob. În cele din urmă, familia rămâne acasă.

CUM SA-L ÎNVATATI PE COPIL SA DISTINGA BINELE DE RAU

Când intenţiile dvs. sunt punitive sau permisive, scopul dvs. ultim este de fapt controlul. Dvs. dictaţi sentimentele pe care ar trebui să le aibă copilul sau îl protejaţi de sentimentele pe care le-ar fi putut avea. Ambele poziţii îl distanţează pe copilul de propriile sentimente pe care ar trebui să le aibă în mod normal în urma alegerilor pe care le-a făcut. Copilul care a fost făcut să se simtă prost din pricina bicicletei şi cel care a fost protejat de sentimentul de pierdere au pierdut oportunitatea de a avea propriile sentimente în privinţa neglijenţei lor. Jacob nu a avut ocazia să simtă foamea în parc. În toate cele trei cazuri, părinţii au decis ceea ce ar trebui să simtă copilul lor.

Unui copil care nu este lăsat să intre în contact cu propriile sentimente îi lipseşte echipamentul emoţional de care are nevoie pentru a decide dacă este pe calea cea bună sau cea rea. Lipsindu-i acest echipament, el nu poate hotărî să apuce pe calea cea bună şi devine dependent de alţii pentru a-i direcţiona viaţa. Crescând, copilul dvs. poate învăţa să distingă răul de bine de la alţii sau poate învăţa acest lucru singur, prin conştientizarea sentimentelor sale. Alegerea vă aparţine.

> Dacă recurgeţi la consecinţe cu intenţia de a-l face pe copil să se simtă vinovat, nu veţi vedea o schimbare de durată în comportamentul său.

ÎNVATATI CUM SA APLICATI CONSECINTE EFICIENTE

Când sunteţi pe punctul de a aplica consecinţe, întrebaţi-vă: „Pe ce îmi concentrez atenţia?" Intenţia depinde de atenţie. Dacă vă axaţi pe ceea ce doriţi ca fiul dvs. să simtă şi să gândească (sau pe ceea ce să nu simtă sau să gândească), scopul dvs. este controlul. Pentru a

învăţa, trebuie să vă axaţi pe ceea ce s-a întâmplat de fapt, pe acele aspecte ale copilului dvs. pe care vreţi să le subliniaţi, pe lucrul la care vreţi ca el să se gândească şi pe ce vreţi să înveţe. Folosind exemplul cu bicicleta, să parcurgem procesul de învăţare.

> Conştientizarea intenţiei dvs. atunci când aplicaţi consecinţele este cheia spre eficienţa lor.

- **Ce s-a întâmplat?** Jacob şi-a lăsat bicicleta pe alee şi o maşină a distrus-o.
- **Ce aspecte ale copilului dvs. vreţi să subliniaţi?** Mesajul ar putea fi: „Poţi să treci peste această întâmplare şi să înveţi din ea. Poţi deveni mai responsabil şi să iei decizii mai bune."
- **La ce vreţi ca el să se gândească?** La sentimentul său de pierdere şi la dorinţa sa de a fi mai atent.
- **Ce vrei ca el să înveţe?** Dacă nu are grijă de lucrurile sale, s-ar putea să le piardă şi să nu se mai bucure de ele. Înlocuirea bunurilor materiale necesită bani şi efort.
- **Aţi putea spune:** „Jacob, pari supărat. Ţi-ai lăsat bicicleta afară şi acum a fost distrusă. Ce pierdere teribilă!"

Lăsaţi-l pe copil să arunce singur bicicleta distrusă. S-ar putea să fiţi nevoiţi să-i spuneţi ce trebuie să facă: „Miercuri du-ţi bicicleta pe trotuar, de unde va fi luată de către gunoieri". Dacă fiul dvs. cere o bicicletă nouă, aţi putea răspunde: „Ţi-ai lăsat bicicleta afară. Dacă vrei una nouă, trebuie să câştigi bani şi să economiseşti ca s-o cumperi". Dacă se agită şi face o criză de nervi, nu e nicio problemă (vedeţi capitolul 8 despre cum să-i ajutaţi pe copii să facă faţă frustrării). Stabiliţi o limită şi nu vă abateţi de le ea. Aţi putea să-l ajutaţi pe copilul dvs. să-şi facă un plan pentru a câştiga bani. („Ai putea începe să câştigi bani făcând diferite proiecte în jurul casei.")

Un copil a cărui pierdere este tratată în felul acesta va învăţa următoarele lecţii: 1) Alegerile mele pot avea rezultate dezamăgitoare. 2) Pot avea sentimente puternice şi dureroase. 3) Sentimentele mele dureroase nu mă scutesc de responsabilitatea acţiunilor mele. 4) Autoritatea există pentru a stabili limite şi mă ajută să acţionez cu

succes în cadrul acestora. 5) Faptul că deţin lucrurile pe care le doresc necesită energie, efort şi responsabilitate. 6) Pentru a obţine ce îmi doresc s-ar putea să fiu nevoit(ă) să aştept. 7) Când fac o greşeală, pot să-mi revin şi să rezolv problema pe care am creat-o.

Comparaţi exemplul lui Jacob cu următorul: la sala de sport, am auzit fără să vreau o femeie vorbind despre motivele pentru care întârziase în dimineaţa aceea. În noaptea de dinainte, pe la ora 8 seara, fiul ei de opt ani o informase că avea ca temă pentru şcoală să construiască o cabană de lemn, pe care trebuia să o predea a doua zi. Ora lui de culcare era 20.30. Pentru a-l „ajuta", a rămas trează cu băiatul până după ora 23.00, ca să construiască acea cabană cu buşteni Lincoln[4]. Ea râdea în timp ce descria zidurile înclinate ale cabanei, dar se bucura că tema fusese finalizată la timp. După ce a descris cum l-a salvat pe fiul ei, s-a avântat într-o lungă tiradă despre iresponsabilitatea copiilor. Această mamă şi-a învăţat copilul multe lecţii: 1) Oamenii te vor salva de la urmările propriilor tale alegeri. 2) Dacă îi laşi pe alţii să te salveze, vei fi mai câştigat decât dacă nu îi laşi. 3) Autoritatea există pentru a relaxa regulile atunci când vrei tu, pentru ca să-ţi asigure succesul. 4) Fără ajutorul celorlalţi, vei eşua. 5) Faptul că faci ceva de unul singur nu este de ajuns. 6) Faptul că aştepţi până în ultima secundă are rezultate. 7) Nu poţi eşua, pentru că alţii te vor salva.

E timpul pentru un chestionar - Aţi înţeles ideea?

În continuare, veţi găsi cinci consecinţe pe care un adult le-ar putea da unui copil. Citiţi fiecare scenariu şi scrieţi P pentru intenţia punitivă, S pentru intenţia salvatoare şi Î pentru intenţia de a învăţa.

SITUAŢIA: În timp ce ia masa, Carl râgâie intenţionat şi îşi aruncă mâncarea în aer. Fratele lui este pe cale să se amuze şi el imitându-l.

AFIRMAŢII PE CARE PĂRINTELE LE-AR PUTEA FACE:

1. „Carl, faci zgomote şi arunci mâncarea. Acţiunile tale îmi comunică faptul că ai terminat cina. Spune: «Pot să mă ridic de la masă?» şi du-ţi farfuria pe bufet".....

[4] *Lincoln Logs* (engl.) este un set jucării pentru copii alcătuit din buşteni crestaţi, în miniatură, care se folosesc pentru a construi forturi, clădiri etc. (n. tr.)

2. „Carl, eşti obraznic. Nu trebuie să te comporţi aşa. Continuă acest comportament şi nu vei mai avea voie să te uiţi diseară la televizor". .....
3. „Cina este un prilej să vorbim şi să petrecem timp împreună. Comportamentul tău mă deranjează. Poţi să-ţi termini cina singur la bufet sau să rămâi alături de familia ta". Dacă băiatul continuă să râgâie, i se spune să se mute la bufet să mănânce singur. .....
4. „Ce se întâmplă? Nu-ţi place mâncarea? Vrei să mănânci altceva?" .....
5. „Impolitеţea ta ne strică cina. Nu te-am învăţat să te porţi aşa. Poartă-te frumos, altfel nu ai voie să te duci la gimnastică." .....

Răspunsuri: Intenţia de a învăţa este ilustrată în răspunsurile 1 şi 3. Răspunsurile 2 şi 5 reprezintă intenţia punitivă. Răspunsul 4 este intenţia salvatoare.

Dacă aplicaţi consecinţele în mod regulat cu intenţia de a pedepsi sau de a-l salva pe copil, acesta are toate şansele să evite să-şi asume responsabilitatea pentru acţiunile sale. Probabil se va implica în următoarele moduri de gândire bazate pe învinuiri şi riposte:

Resentimente: Copilul dvs. îşi va compara comportamentul cu ale altora. El se va concentra pe motivul pentru care a fost prins asupra faptei, în timp ce alţii au ieşit basma curată.

Exemple: „Nu este corect!" „Întotdeauna te iei de mine!" „Eşti pur şi simplu rău/rea!"

Răzbunare: Copilul dvs. va căuta să se răzbune pe persoana care pedepseşte sau pe cea pe care o consideră vinovată pentru problemă.

Exemple: „Îi arăt eu ei." „O să rămân repetent în clasa a patra, atunci îi va părea rău." „Acum nu-mi mai fac curat în cameră."

Răzvrătirea: Copilul se străduieşte să nu fie prins.

Exemplu: „O să fac ce vreau şi o să am mai multă grijă să nu fiu prins data viitoare."

Reducerea respectului de sine: Copilul dvs. se va axa pe efortul de a le face altora pe plac.

Exemple: „Cred că într-adevăr sunt rău/rea și merit să fiu pedepsit(ă)." „Este numai pentru binele meu." „Trebuie să mă străduiesc mai mult să fiu cuminte."

- **Apatie:** Copilul dumneavoastră s-ar putea să se axeze pe evitarea celorlalți.

  Exemplu: „Renunț. Nu pot să câștig, așa că de ce să mai încerc? Nu vreau decât să fiu lăsat în pace."

Cât de des vi se întâmplă să vă angajați în astfel de judecăți? Puteți vedea legătura dintre disciplina pe care ați primit-o în copilărie și gândurile pe care le aveți acum?

Recent, mă aflam într-o călătorie cu avionul spre Montana, în drum spre un atelier. Am stat pe un scaun în fața unei familii de trei persoane. Chiar în spatele meu se afla un băiat (în vârstă de aproximativ patru ani) care avea două figurine flexibile cu care să se joace în timpul zborului de patru ore. În cele din urmă, pentru a se amuza, el a început să bată în tava de plastic și în scaunul meu de sus până jos, deranjându-mă.

Dat fiind faptul că sunt un expert în tehnici disciplinare, vă închipuiți că aș fi putut să rezolv situația cu ușurință. La început, am luat decizia să nu zic nimic, sperând că se va opri. În timpul perioadei mele de tăcere, am clocotit în mine și am învinuit-o pe mama lui. Cu cât am judecat-o cu mai multă asprime, cu atât mă enervam mai tare. Eram pe punctul de a începe să vorbesc cu băiețelul, când m-am întrebat: „Becky, vrei ca acest copil să plătească pentru deranjul pe care ți-l provoacă sau vrei să-l înveți ceva?" Răspunsul meu a fost: „Trebuie să plătească!" Acestea fiind spuse, m-am întors și m-am adresat familiei într-un mod brutal, jignitor. Copilul a încetat să mai bălăbănească tava, dar întreaga familie a fost pusă pe jar. Mama a devenit mult prea critică în privința copilului și l-a plesnit. El a început să plângă.

Trebuie să alegeți în mod conștient să mențineți autocontrolul și să vă axați pe învățare în toate situațiile conflictuale.

Am ales să mă iert pentru modul grosolan de a rezolva situația și să exersez abilitățile de care aveam nevoie când se va întâmpla ceva asemănător. Știam că nu vreau să repet acest comportament, așa că

am folosit acel eveniment nefericit pentru a-mi întări hotărârea de a-mi schimba vechile obiceiuri. Inițial, îmi imaginasem că atunci când voi conștientiza mai bine modul în care mă port cu copiii, voi deveni un tehnician de disciplinare iubitor, dar ferm. Am descoperit însă că nu este deloc așa. Trebuie să alegeți în mod conștient cum trebuie să vă comportați *în fiecare interacțiune*. Eu am uitat să folosesc Puterea intenției, care să-mi amintească să folosesc conflictul ca pe o oportunitate de învățare, nu ca pe un prilej de atac.

TIPURI DE CONSECINȚE

Uneori, consecințele se petrec natural. Mergi în ploaie fără manta și te uzi. Un copil atinge soba și se arde. Consecințele naturale se ivesc fără vreo intervenție aranjată de la început de părinte. Dacă fiul dvs. nu-și leagă șireturile, se poate împiedica de ele. Dacă un copil își tratează în mod repetat prietenii în mod inadecvat, s-ar putea să se trezească singur.

Aceste consecințe sunt rezultate posibile – uneori probabile – ale unui set de decizii personale, dar nu uitați că din interacțiunile noastre cu mediul rezultă o multitudine de rezultate posibile. Un copil cu șireturile desfăcute poate să *nu* cadă. Adulții au tendința să exagereze prevestirile rele: „Dacă fugi, o să cazi *cu siguranță*": „Dacă nu mănânci legume, *cu siguranță* te vei îmbolnăvi". Aceste prevestiri sumbre transmit două mesaje:

1) Adulții sunt atotștiutori și pot prezice viitorul. Trebuie să îi asculți și să depinzi de ei.
2) Nu ai niciun control asupra evenimentelor din viața ta.

Copiii care asimilează aceste concepții devin adulți care își predau puterea de decizie altora, se simt victimizați de viață și renunță la responsabilități dacă pot. Din fericire, consecințele naturale oferă oportunități de învățare *foarte puternice*.

Uneori, consecințele se petrec datorită structurilor impuse. Dacă nu îți plătești impozitele, se impun penalități. Dacă un copil refuză să ia cina, poate să rămână flămând până la următoarea masă. Consecințele impuse se nasc din coduri de conduită prestabilite. Ele

provin din limitările pe care le-am stabilit, cum ar fi: „Poți să te joci afară până la ora 17.00"; din abilitățile pe care le-am predat, cum ar fi: „Când vrei ca fratele tău să se mute mai departe, spune: «Mută-te mai încolo, te rog»"; și din așteptările pe care le avem, cum ar fi: „Folosește tacâmurile". Când un copil a fost învățat cum să se comporte într-o situație și apoi ia o decizie neinspirată în legătură cu comportamentul său, se impune o consecință ulterioară. Copilului poate să i se interzică să se joace afară după școală timp de câteva zile, să se joace cu fratele său sau să i se spună să se ridice de la masă înainte să fi terminat de mâncat.

Pentru a fi oportunități de învățare puternice, copiilor trebuie să li se permită să simtă consecințele alegerilor lor. Aceasta este una dintre cele mai grele sarcini cu care un părinte poate avea de-a face, însă este extrem de importantă. Copiii vor simți mânie, dezamăgire, rușine, frică sau alte emoții dureroase. Durerea este semnalul pe care ni-l dă corpul nostru că ceva nu este în regulă. Ea spune: „Ai grijă și ia altfel de decizii". Oamenii care ignoră durerea se expun riscului de a întâmpina posibile dezastre.

Într-o vară, în timp ce mă aflam în vacanță în Alaska, m-am hotărât să urc pe Harding Ice Fields[5] împreună cu niște prieteni. La jumătatea urcușului, am simțit o durere la nivelul genunchilor. Am ignorat durerea și am urcat 4,2 kilometri. Alegerea neinspirată mi-a vătămat grav genunchii.

Durerea psihologică funcționează în același mod. Dezamăgirea, rușinea, tristețea și frustrarea – toate acestea sunt semnale. Ele spun: „Fii atent și ia alte decizii". Dacă ne ignorăm sentimentele și le proiectăm asupra altora („Uite cum m-ai făcut să mă simt."), vom continua să luăm aceleași decizii greșite și să-i învinuim pe alții. Faptul că le permiteți copiilor să intre în contact cu sentimentul asociat alegerilor lor are o importanță capitală atunci când îi învățați responsabilitatea.

[5] *Harding Ice Field* este unul dintre cele mai mari câmpuri de gheață din SUA. Acoperă o porțiune a Munților Kenai pe o lungime de 50 de mile și o lățime de 30 de mile. (n. tr.)

CUM SĂ OPRIȚI „JOCUL ÎNVINUIRILOR"

Copiii cărora li se permite să intre în contact cu propriile sentimente, în loc să afle care sunt sentimentele dvs. din mustrările, amenințările și mânia dvs., învață cum să devină responsabili pentru acțiunile lor. „Jocul învinuirilor" („El a început!"; „Nu am făcut-o eu."; „Ea m-a pus.") este minimalizat. Următoarele cinci etape vă vor ajuta să-i arătați copilului cum să învețe din consecințele greșelilor lui. Împreună, ele alcătuiesc acronimul GAMES[6]:

G = **G**hidați-l prin limitări, rezultate posibile și alegeri.
A = **A**cordați-i copilului șansa să experimenteze consecințele alegerilor lui.
M = Fiți un **m**odel de autocontrol.
E = Oferiți **e**mpatie copilului dvs.
S = Ajutați-l pe copil să se gândească la noi **s**trategii.

G (Pasul 1). Ghidați-l prin limitări, rezultate posibile și alegeri. Limitările pot fi afirmate spunându-le copiilor ce trebuie să facă (folosind Puterea atenției). De exemplu, ați putea să-i spuneți copilului dvs.: „Mergi încet în jurul piscinei. Platforma este alunecoasă". Apoi îi puteți descrie copilului posibilele rezultate ale anumitor comportamente: „Dacă alegi să alergi, *ai putea* să cazi și să-ți julești genunchii". Acest lucru trimite două mesaje importante: 1) copilul dvs. decide ceea ce ar putea să se întâmple sau nu în situația de față; și 2) prin conștientizare, el poate să-și dezvolte propria înțelepciune. După ce i-ați spus unui copil ce să facă, ați putea să-i oferiți alegeri și să-i impuneți consecințe. Ați putea spune: „Poți să te joci afară până la ora cinci. La ora cinci, ai de ales. Poți să vii în casă sau să continui să te joci. Dacă alegi să rămâi afară până mai târziu, nu vei avea voie să ieși din casă în timp de două zile".

A (Pasul 2). Acordați-i copilului șansa să experimenteze consecințele alegerilor lui. Nu încercați să vă salvați copilul prin avertismente excesive: „Adu-ți aminte să mergi încet". Nu încercați să îl faceți pe copil să se simtă prost: „Dacă ai fi venit acasă la ora cinci, nu ai fi avut aceste probleme", „Ce ți-am spus eu că se va întâmpla?"

[6] Jocuri (engl.)

M (Pasul 3). Fiţi un model de autocontrol. Rămâneţi calm şi liniştit. Folosiţi gura doar pentru a respira şi nu spuneţi nimic.

E (Pasul 4). Oferiţi empatie copilului dvs. dacă face o alegere greşită. Empatia îl ajută pe copil se intre în contact cu sentimentele lui şi să-şi asume responsabilitatea alegerilor lui. Aţi putea spune: „Oh, uită-te la genunchii aceia! Cred că într-adevăr dor. A fost înspăimântător cum ai căzut". Sau aţi putea spune: „Foarte dezamăgitor. Ştiu cât de mult îţi place să te joci afară când ieşi de la şcoală. Va fi greu pentru tine să rămâi în casă. Poţi să te joci în camera ta sau în sufragerie. Decizia e a ta". (Alegerile care se alătură faptului că simţiţi empatie sunt de un real ajutor.)

S (Pasul 5). Ajutaţi-l pe copil să se gândească la noi strategii. Aţi putea spune: „Te interesează să descoperi cum ai putea să-ţi aduci aminte să mergi încet în jurul piscinei sau cum să te asiguri că vii acasă până la ora 5?"

În continuare veţi găsi trei exemple referitoare la aplicarea tehnicilor GAMES. Literele GAMES arată etapa care este folosită.

APUCĂ-TE DE TEME – CUM SĂ ÎNVĂŢĂM UN COPIL SĂ TREACĂ LA TREABĂ

Julie a observat că fiul ei, Mark, în vârstă de 10 ani, cu greu reuşea să-şi termine temele. A dorit să-l ajute să se descurce mai bine. Ea s-a dus la Mark, a aşteptat ca acesta să se uite la ea, apoi a spus: „Când ajungi acasă de la şcoală, înainte să te duci la joacă, îţi vei face tema pe masă. Dacă alegi să stai la masă şi să visezi cu ochii deschişi sau dacă îţi vei face tema rapid şi fără prea multă atenţie, nu vei obţine note de trecere". **(G)**

Mark a continuat să stea uitându-se în gol şi să nu se concentreze asupra temei. În carnet, el a primit patru note de 6 şi două de 7 (înainte, notele sale erau de 9 şi 10). **(A)** Julie ştia că Mark este supărat şi a rezistat impulsului de a-i spune: „Ţi-am spus eu" sau să-i facă morală. **(M)** În schimb, ea a zis: „Pari supărat în legătură cu notele tale". **(E)** Mark a spus că este îngrijorat şi a continuat prin a da vina pe anumiţi oameni şi evenimente. Ea a răspuns: „Este greu să nu obţii notele pe care le doreşti. Îmi imaginez ce dezamăgire simţi". **(E)** Lui Mark i-au apărut lacrimi în ochi şi a zis: „Cu adevărat nu am depus tot efortul de care sunt în stare". Julie a

răspuns punând o mână pe umărul lui Mark. Ea a întrebat: „Care sunt planurile tale ca să-ţi faci tema altfel pe viitor? Te-ai gândit la asta?" **(S)** Mark a răspuns: „Nu". Julie a profitat de ocazie şi a continuat zicând: „Ai vrea să te ajut să-ţi faci un plan?" Mark a dat din cap în semn de aprobare.

CUM SĂ OPRIŢI OBICEIUL DE A LOVI: ÎNVAŢAŢI-L ALTE CAI

Nathan şi Ashley erau de vârste apropiate. Certurile lor constante au epuizat cu adevărat răbdarea mamei lor. Rebecca a încercat să-i înveţe pe ambii copii cum să vorbească unul cu celălalt în loc să se lovească pentru a obţine ce doreau. Ea avea impresia că face progrese – până luni dimineaţa. Rebecca a auzit-o pe Ashley ţipând din dormitor şi, când a intrat în cameră, l-a surprins pe Nathan lovind-o peste braţ. Imediat ce a apărut Rebecca, Nathan s-a retras şi a început să ţipe: „Ea mi-a luat cartea!" Rebecca a tras adânc aer în piept şi a zis: „Ai de ales. Poţi s-o loveşti pe sora ta ca să-ţi recuperezi cartea sau poţi să i-o ceri spunându-i: «Dă-mi cartea». Dacă alegi să o loveşti pe sora ta din nou, te vei juca singur în cameră tot restul zilei".

(G) După ce a spus acestea, ea a ieşit din cameră. **(A)** În cinci secunde, Ashley a început să ţipe din nou. Rebeccăi îi venea şi ei să strige şi să le spună ambilor copii că nu vor mai apuca vârsta de 6 ani, dar s-a abţinut. **(M)** Ea a intrat din nou în cameră şi a spus cu stăpânire de sine: „Nathan, pari foarte supărat în legătură cu acea carte. Cred că este foarte importantă pentru tine. Simte-te liber să citeşti, să-ţi faci temele sau să stai pur şi simplu în camera ta tot restul zilei". **(E)** Nathan începe să urle: „Nu e drept. Întotdeauna îi ţii ei partea şi te iei de mine". Rebecca i-a răspuns cu empatie: „Poate că pare aşa uneori". **(E)** Ea a continuat: „Anunţă-mă la cină dacă eşti interesat să afli alte modalităţi de a-ţi recupera lucrurile de la sora ta în afară de a-i aplica lovituri". **(S)**

Următoarea situaţie este descrisă în două feluri, în funcţie de tehnica disciplinară. Primul părinte foloseşte tehnica GAMES bazată pe Puterea intenţiei: conflictul este o oportunitate de a învăţa. Al doilea părinte foloseşte pedeapsa şi face morală. Pe măsură ce veţi citi scenele, imaginaţi-vă cum ar fi să fiţi ambii părinţi. Cum credeţi că a continuat seara pentru fiecare dintre ei?

Vino acasă când te chem – Părintele îl învață cum

Jeffrey a fost învățat următoarele lucruri despre joaca pe străzile cartierului (**G**):

1) Atunci când pleci din casă, trebuie să-i spui unuia dintre părinți unde mergi (acasă la Sam etc).
2) Dacă pleci în altă parte, trebuie să suni acasă sau să vii acasă să-i spui unui părinte unde mergi.
3) Trebuie să vii imediat acasă când ești chemat.

Într-o zi de primăvară, Jeffrey, John și David (în vârstă de opt, opt și nouă ani) au ieșit afară la joacă. (**A**) Spre ora cinci, părinții celor trei i-au chemat acasă. Niciunul dintre băieți nu a răspuns și niciunul nu era de găsit. Părinții au telefonat atunci unul altuia și au început căutarea lor prin cartier. În cele din urmă, una dintre mame i-a zărit pe băieți trecând prin curtea din spatele unei case.

Linda, mama lui John, a fost prima care a vorbit cu fiul său. Femeia era foarte supărată, dar a reușit să-și stăpânească mânia și a început să-i transmită fiului său un mesaj cu subiectul „la persoana întâi":

– John, atunci când nu te-am găsit, m-am temut foarte tare că ți s-a întâmplat ceva groaznic. Apoi, m-am supărat foarte tare pe tine pentru că nu mi-ai spus unde te duci. (**M**)

După ce și-a exprimat aceste sentimente, ea a continuat:

– John, ai de ales. Poți să-mi dai de știre unde te afli în orice clipă ca să te pot găsi sau poți să pleci să te joci undeva fără să-mi spui unde. Dacă alegi din nou să nu-mi spui unde te duci, nu vei avea voie să ieși din curtea noastră o săptămână. (**G**) Te iubesc și când te afli în curte știu că ești în siguranță și că te pot găsi când am nevoie de tine. Înțelegi ce se va întâmpla dacă mai faci asta din nou?

Copilul a răspuns:

– Da, înțeleg.

Atunci Linda a replicat:

– Spune-mi.

John a răspuns:

– O să mă joc la noi în curte.

Linda a întrebat:

– Pentru câtă vreme?

John a răspuns:

– O săptămână.

Ea a încheiat atunci discuția:

– Acum urcă în mașină. Mergem acasă. O să mă ajuți să pregătesc masa de seară, de vreme ce am pierdut timpul în care ar fi trebuit să gătesc căutându-te.

Însă a doua zi, părinții i-au permis din nou lui John să se joace în cartier. (**A**) Când a sosit vremea cinei, John nu era nicăieri de găsit. Tocmai când Linda se pregătea să urce în mașină ca să îl caute din nou, el a reapărut. În acel moment, Linda era extrem de furioasă și și-a dat seama că e cel mai bine să nu spună nimic. Așa că pur și simplu nu a spus nicium cuvânt.

A doua zi, John a venit acasă de la școală și era pe punctul de a ieși din casă. Linda a zis:

– Văd că abia aștepți să ieși pe afară. O să-ți fie greu să rămâi în casă săptămâna aceasta și să nu-ți vezi prietenii. Poți să stai în camera ta și să vorbești la telefon cât dorești între ora patru și patru și un sfert. (**E**) Spre sfârșitul săptămânii, vreau să te gândești la un plan care să te ajute să ajungi acasă până la ora cinci. Dacă ai nevoie de ajutor, anunță-mă. (**S**)

Vino acasă când te chem – Părintele pedepsește

Sally, mama lui David, și-a văzut fiul mergând pe stradă în acea primă seară. Ea a pierdut controlul și a vorbit aspru cu el:

– Vino aici imediat! Am tras o sperietură groaznică din pricina ta și te-am căutat prin tot cartierul. Ar trebui să-ți trag o mamă de bătaie chiar aici, în mijlocul străzii. Să nu mai faci așa ceva niciodată! M-am gândit că ai fi putut fi răpit. Ar fi bine să începi să te gândești și la alții, nu numai la tine. Când ajungem acasă, să te duci direct în camera ta. Ești pedepsit o săptămână – fără prieteni, fără jocuri video! Ai înțeles? Nu știu ce te apucă uneori."

Diferența între tehnica bazată pe frică și cea axată pe dragoste constă în faptul că, dacă este folosită ultima, în final, atât copilul, cât și părintele se simt bine sau relativ bine, pe când dacă este folosită prima, toți cei implicați rămân cu un gust amar de inadecvare.

Puneți-vă în locul lui John și David. Care dintre copii are mai multe șanse să accepte responsabilitatea pentru comportamentul său

şi să schimbe ceva? Care dintre ei are mai multe şanse să se îmbufnieze şi să-şi acuze părinţii că sunt răi? Îndrumarea cu dragoste stabileşte linii directoare, nutreşte speranţa că aceştia vor lua decizii greşite, oferă empatie atunci când sunt luate decizii nepotrivite şi îl invită pe copil să aleagă mai bine. Cum oare aţi putea *spera* vreodată că fiii dvs. vor lua decizii greşite? Pentru că acest lucru vă oferă posibilitatea să-l învăţaţi să gândească şi să reflecteze într-un moment când erorile lui costă puţin. Cu cât va creşte mai mare, cu atât alegerile neinspirate ale copilului dvs. vor costa mai mult şi vor fi tot mai periculoase.

Rezolvarea problemei implementată ca o consecinţă

Alegerile greşite creează conflicte şi probleme pentru copii. De multe ori, consecinţele unor astfel de probleme necesită rezolvarea problemei. Consecinţa logică a certurilor este să învăţaţi cum să rezolvaţi problemele fără să ajungeţi la ceartă. Mulţi dintre noi suntem atât de preocupaţi de faptul că trebuie să implementăm pedepse, sau ne axăm pe pierderea copilului, încât uităm să mai căutăm soluţii. În mod constant, le impunem copiilor consecinţe. Exemplele de mai sus ne-au demonstrat cum putem să impunem consecinţe mai eficient folosind empatia în loc să facem morală. Cel mai adesea însă, rezolvarea problemelor este abordarea cea mai potrivită pe care trebuie să o luăm.

Atunci când copiii sunt implicaţi în mod activ în rezolvarea propriilor lor probleme, căminele şi mediile paşnice devin realitate. Următorii paşi sunt de folos să-i ajutaţi pe copii să-şi rezolve problemele. Acronimul care vă va ajuta să ţineţi minte aceşti paşi este PEACE[7]:

P = Judecaţi limpede cine are o problemă.
E = Oferiţi empatie copilului care a făcut o alegere greşită.
A = Apelaţi la ajutorul copilului, cerându-i să se gândească: „Ce crezi că o să faci?"
C = Cereţi-i să aleagă şi oferiţi-i sugestii.
E = Încurajaţi-l pe copil să-şi elaboreze propriile soluţii.

[7] Pace (lb. engl.)

P (Pasul 1). Judecaţi limpede cine are o problemă. Această etapă este critică. Deseori, părinţii îşi asumă problema copilului lor şi cheltuiesc cantităţi enorme de energie, analizând critic, încercând să o rezolve. Imaginaţi-vă că prietenul dvs. fumează. În mod bizar, dvs. decideţi că este problema dvs. Petreceţi ani la rândul încercând să găsiţi soluţii pentru problema prietenului dvs. cu fumatul. Nimic nu pare să funcţioneze şi ajungeţi frustrat şi mânios pe prietenul dvs. Aceasta este ceea ce se întâmplă în familiile de pretutindeni care au copii. Iată o listă cu probleme obişnuite:

1) nu mănâncă
2) nu se îmbracă (sau nu se dezbracă)
3) nu merg la culcare
4) nu îşi fac temele sau sarcinile pe care le au de îndeplinit prin casă
5) se ceartă cu fraţii

Eu cred că dvs. aţi crezut că fenomenele din lista de mai sus sunt problemele *dvs.* Nu puteţi să rezolvaţi problemele copiilor, iar copiii nu le pot rezolva pe ale dvs. Pentru a uşura abordarea rezolvării problemelor cu copiii dvs., începeţi interacţiunea înştiinţându-l pe copil că are o problemă. Aţi putea spune: „Pari să ai o problemă".

Dacă fiul dvs. are o problemă cu îmbrăcatul dimineaţa, etapa întâi poate să fie următoarea: „O, Mica, pari să ai o problemă în dimineaţa aceasta. Nu eşti îmbrăcat, iar maşina pleacă în cinci minute".

E (Pasul 2). Oferiţi empatie copilului care a făcut o alegere greşită. Deseori, atunci când îi informaţi pe copii că au o problemă, prima lor tendinţă este să îi învinuiască pe ceilalţi şi să fugă de responsabilitate. Acest lucru nu înseamnă că sunt nepoliticoşi, ci este o reacţie normală faţă de un potenţial pericol. Când percepem că suntem ameninţaţi de ceva anume, creierul nostru comută pe modulul de apărare. Atunci noi încercăm să transferăm responsabilitatea unei decizii proaste spre ceva exterior persoanei noastre. Comentarii de genul: „El a început" sau „Dacă m-ai iubi, nu m-ai forţa să merg" sunt afirmaţii obişnuite atunci când copiii fug de responsabilitate. Copiii foarte mici cărora le lipsesc abilităţile verbale pentru a-i învinui pe alţii pur şi simplu ţipă, fug sau fac crize de nervi. În orice caz, abilitatea care trebuie folosită este empatia. Aceasta calmează creierul, îndepărtează pericolul şi îi permite

persoanei, chiar şi unui copil mic, să-şi asume responsabilitatea propriului comportament.

În situaţia de mai sus, Mica o ignoră pe mama lui şi comentează (o altă modalitate tipică pentru fuga de responsabilitate). Acum a venit vremea să iasă din casă, iar el este încă în pijamale. Mama, gata să plece, spune: „O, Mica, am putea să ne supărăm. E vremea să plecăm, iar tu nu eşti îmbrăcat". Mica îşi ridică privirea şi este surprins să o vadă pe mama lui cu haina pe ea şi cu cheile în mână. Mica începe să ţipe: „Te urăsc. Nu merg la şcoală. Nu sunt îmbrăcat. Vreau la tati". Mama respiră adânc, foloseşte Puterea de a accepta – ia fiecare moment aşa cum este – pentru a se calma şi spune: „Pari foarte mânios. Este greu să te gândeşti că vei merge la şcoală în pijamale". Oferind empatie, mama continuă să-l anunţe pe Mica de faptul că problema este a lui. Dacă şi-ar fi pierdut autocontrolul, ea şi-ar fi asumat problema, ţipând, făcând morală sau proferând ameninţări.

A (Pasul 3). Apelaţi la ajutorul copilului, cerându-i să se gândească: „Ce crezi că o să faci?" Este important să le cereţi copiilor să-şi rezolve singuri problemele. Acest lucru se poate realiza punând întrebări care să le pună gândirea în mişcare. Educatorii Jim Fay şi David Funk (Fay şi Funk, 1995) sugerează să le spuneţi: „Ce crezi că o să faci?" sau „Aş vrea să aud ce idei ai". Aţi putea, de asemenea, să întrebaţi: „Cum ai putea să-ţi rezolvi problema?" sau „Ce lucru util ai putea face acum?"

În situaţia lui Mica, mama a spus: „Ce o să faci?"

C (Pasul 4). Cereţi-i să aleagă şi oferiţi-i sugestii. Adeseori, copiii, în special cei mici, nu au dezvoltat un repertoriu de soluţii pentru probleme. Atunci când li se cere să găsească o soluţie, ei răspund pur şi simplu: „Nu ştiu". La acest răspuns, aţi putea spune: „Este greu să nu ştii. Te interesează câteva idei?" sau, aşa cum sugerează Jim Fay (Fay şi Cline, 1996), aţi putea întreba: „Ai vrea să afli câteva idei despre soluţiile încercate de alţi copii?" Aceste întrebări iniţiale evocă simţul disponibilităţii la copii. Disponibilitatea este critică pentru procesul de schimbare; încercaţi să o obţineţi.

Oferiţi-le copiilor idei, începând cu nişte alegeri proaste şi evoluând spre alegeri mai utile. După fiecare soluţie oferită, întrebaţi-i pe copiii mai mari (de la şapte ani în sus): „Crezi că o să funcţioneze?" Pentru copiii mai mici, aţi putea spune: „Crezi că asta ar fi de ajutor sau ar fi dăunător?" şi oferiţi-le opţiuni.

În situaţia lui Mica, mama îi oferă de ales: „Ai putea să-ţi pui hainele într-o plasă pe care să o iei la şcoală sau să mergi la şcoală în pijamale. Ce preferi să faci?" Mica începe să ţipe: „Te urăsc!" şi începe să arunce cu diferite obiecte. Mama oferă empatie: „Eşti cu adevărat supărat. Este înfricoşător să te gândeşti să mergi la şcoală în pijamale. Vrei să-ţi pui hainele într-o plasă şi să le îmbraci în maşină sau vrei să mergi la şcoală în pijamale?"

E (Pasul 5). Încurajaţi-l pe copil să-şi elaboreze propriile soluţii. Finalizaţi interacţiunea încurajându-l pe copil. Aţi putea spune: „Ştiu că vei găsi o soluţie pentru problema ta. Poţi să faci asta. Anunţă-mă ce te-ai hotărât să faci şi dacă ai nevoie de ajutorul meu".

Rezolvarea problemelor le cere copiilor să gândească şi să reflecteze asupra alegerilor lor. Ea cere ca aceştia să-şi asume responsabilitatea. Din păcate, prea mulţi dintre noi asociază responsabilitatea cu recunoaşterea unei erori sau, să zicem aşa, cu recunoaşterea crimei. Cât de des aţi auzit: „Dacă eşti sincer şi-ţi asumi responsabilitatea, va fi mai bine pentru tine". Responsabilitatea nu vine din acceptarea învinuirilor şi a pedepsei pentru acţiunile persoanei respective. Ea provine din puterea de a rezista tentaţiei de a-i învinui pe alţii şi apoi din efortul de a căuta în schimb soluţii pentru rezolvarea problemelor.

CUM SĂ DEPĂŞIM IMPULSUL DE A NE AUTOPEDEPSI – SĂ DEVENIM OAMENI PAŞNICI

Partea cu adevărat tristă a abuzului de recompense şi pedepse este răul care ne-a fost făcut. Noi i-am asimilat pe părinţii noştri care ne pedepseau. Chiar în calitate de adulţi, nu trebuie decât să facem o singură greşeală şi vocea noastră punitivă interioară se activează.

Recent, am avut un prânz oficial cu câţiva lideri din domeniul educaţiei pentru a discuta un nou program. Eram atât de preocupată să lucrez pe calculator, când a sunat telefonul. Imediat ce am auzit vocea de la capătul celălalt al firului, am ştiut că am ratat întâlnirea. Imediat, vocea mea interioară a început să tune şi să fulgere: „Becky, ar trebui să poţi mai mult de atât. I-ai dezamăgit pe copiii care ar fi beneficiat de pe urma programului. Eşti dezorganizată şi nepoliticoasă". Cu această voce bombardându-mă în interior, mă scuzam întruna femeii de la telefon. După ce am închis, am înăbuşit în cele din

urmă vocile violente din capul meu oferindu-mi singură empatie. M-am gândit că am fost atât de absorbită de lucru, încât am pierdut noțiunea timpului și am ratat întâlnirea. Am dezamăgit o grămadă de oameni. Pe viitor, îmi voi păstra agenda deschisă pe podea lângă scaun și voi pune și un ceas să sune. Am făcut o greșeală. Pot schimba acest comportament. Totul este în regulă. Respiră adânc. O să mă axez pe modalitățile prin care pot să mă schimb.

Decizia mea de a-mi schimba intenția de a mă pedepsi în aceea de a mă educa mi-a permis să învăț din greșelile mele. Întâmplător, mi-am urmat planul de a-mi păstra întâlnirile și nu am mai repetat acea greșeală. Tot am întârziat la câteva întâlniri, dar viața mea este mai ușoară dacă întârzii sau nu, pentru că sunt mai blândă cu mine însămi. Făcând acest lucru, mi-am redus nivelul de stres. Sistemul meu imunitar este mai puternic acum și am devenit și eu mai rezistentă. Cu această putere și energie, îmi direcționez atenția spre împlinirea angajamentelor mele. Cu cât exersez mai mult aceste tehnici cu mine însămi, cu atât mai naturale am descoperit că devin acestea atunci când le aplic copiilor.

> Responsabilitatea provine din puterea de a rezista tentației de a-i învinui pe alții și apoi din efortul de a căuta în schimb soluții.

ÎNVĂȚAREA IMPULSIONATĂ DE FRICĂ SAU DE DRAGOSTE

În fiecare moment, aveți de ales. Puteți aborda lumea dintr-un spirit de iubire și dorința de a învăța sau prin frică și dorința de a pedepsi. Alegerea vă aparține. Modul în care vă educați copilul să învețe din greșelile sale depinde de felul în care dvs. gestionați paleta consecințelor. Dacă folosiți recompensele și pedepsele tradiționale, optați să îl învățați pe copilul dvs. prin frică. Dacă utilizați Puterea intenției, folosind conflictul ca pe o oportunitate de a învăța, veți putea să întrebuințați consecințele în mod eficient ca pe o unealtă de învățare. Implementarea consecințelor poate fi o unealtă minunată, deoarece acestea îi ajută pe copii să realizeze că ei sunt autorii scenariilor vieții lor și trebuie, prin urmare, să se poarte cu responsabilitate.

NU EXISTĂ UN PRILEJ MAI BUN DECÂT MOMENTUL DE FAȚĂ

Începeți să vă folosiți experiențele de viață astăzi ca pe niște oportunități de a învăța, făcând următoarele lucruri:

- **Începeți cu dvs. înșivă.** Data viitoare când veți mai face o greșeală, opriți-vă gândurile interioare punitive. Axați-vă în schimb pe următoarele întrebări:
  1. Ce alegere am făcut?
  2. Ce s-a întâmplat ca rezultat al alegerii mele?
  3. Cum m-am simțit în urma alegerilor și a rezultatelor?
  4. Alegerea mea m-a ajutat să obțin ceea ce am dorit?
  5. Ce noi strategii mă vor ajuta să obțin rezultate mai bune?
- **Observați cât de des vi se întâmplă să îi învinuiți pe alții pentru acțiunile dvs.** Data viitoare când vă veți surprinde că jucați „jocul învinuirilor", opriți-vă.

  Respirați adânc și spuneți: „Am o problemă". Apoi oferiți-vă empatie în loc de hărțuire și continuați depunând eforturi pentru a rezolva problema.
- **Gândiți-vă dacă v-ați bazat excesiv pe recompense și pedepse ca metodă disciplinară.** Dacă s-a întâmplat acest lucru, fiți dispus(ă) să vă schimbați.
- **Atunci când se petrece un conflict, întrebați-vă:** „Care este intenția mea în această situație? Intenționez să-l fac pe copilul meu să se simtă prost și să plătească pentru nelegiuirea lui?" sau „Vreau să-l învăț pe copilul meu să se gândească la alegerile lui, să le schimbe și să dezvolte autocontrolul?"
- **Data viitoare când aplicați consecințele copilului dvs., folosiți empatia** și autocontrolul în locul amenințărilor, mustrărilor sau în locul unor considerațiuni de ordin moral. Ajutați-vă de etapele GAMES în acest proces (de la pagina 217).
- **Alegeți o problemă cronică pe care ați avut-o de ceva vreme.** În loc să impuneți consecințe, folosiți planul PEACE (de la pagina 222).

Părinții care asistă la seminariile mele îmi spun adesea: „Tocmai l-ați descris pe copilul meu la perfecție. Aș putea să jur că ați fost la mine acasă". Copiii își dezvoltă abilitățile după o rutină destul de ordonată și acesta este motivul pentru care aud acest comentariu atât de des. De asemenea, ei se comportă urât în maniere destul de predictibile. Există momente în viața lor când lovesc, își jignesc prietenii, par a fi surzi, sunt obraznici, mint și nu respectă interdicțiile. Comportamentul urât, deși este enervant, face parte din procesul normal de dezvoltare prin care trec copiii. Din nou, răspunsul dvs. la aceste comportamente inevitabile, dar necesare, îi învață pe copii cum să se vadă pe ei înșiși și lumea întreagă și cum să păstreze relațiile.

Copiii se comportă urât în maniere destul de predictibile.

Acest capitol subliniază comportamentele care reprezintă diferitele stadii ale dezvoltării copiilor și care pot duce la anumite tipuri de conflict. Aceste comportamente gravitează în jurul nivelului de opoziție pe care copilul dvs. îl prezintă atunci când adulții emit pretenții; se mai referă și la felul în care copilul interacționează cu frații săi și cu alți copii; la cum răspunde copilul la frustrări; și la abilitatea sa de a face față de unul singur activităților din viața de zi cu zi (să se îmbrace, să mănânce, să facă baie, să-și facă temele, să se culce la ora potrivită ș.a.m.d.). În principal, acest capitol prezintă dezvoltarea comportamentului urât.

DE CE CUNOAȘTEREA ÎNSEAMNĂ PUTERE

Descrierea lucrurilor pe care le putem aștepta de la copii la diferite vârste îi ajută pe unii părinți să aibă mai multă încredere. „Simt că mă pot relaxa cumva", a spus mama unui băiețel de zece ani care a aflat că mulți copii de vârsta aceea au încă nevoie de supraveghere pentru a duce până la capăt rutina lor zilnică. Ea s-a convins că: „El ar trebui să se descurce singur de acum încolo". Și îl bătea la cap pe fiul ei ca să-și aducă aminte să-și facă tema, să facă baie sau să facă ordine în cameră. Tiradele ei nu izbuteau altceva decât să-l facă să se simtă prost și să-i prindă pe mamă și pe fiu permanent în lupte pentru putere, căci amândoi se apărau de sentimentul de inadecvare.

Unii părinți care citesc cărți despre dezvoltarea copiilor aleg să se sperie. „Oh, nu, copilul meu nu e așa; poate că e ceva în neregulă cu ea", a spus mama unei fetițe de șase ani care citise că, la vârsta fiicei sale, copiii sunt încăpățânați. În general, copilul ei era ascultător. Problema cu informațiile generale despre dezvoltare este că ele niciodată nu vă dezvăluie imaginea de ansamblu. Toți copiii sunt în același timp asemănători și diferiți. Unele informații pe care le veți primi vor fi adevărate în cazul copilului dvs., iar unele nu se aplică – este normal să fie așa. Folosiți ceea ce puteți.

Odată, la o întâlnire cu părinții, am cunoscut o mamă tânără care era disperată în privința fiicei ei în vârstă de trei ani. Când am explicat câteva abilități de disciplinare, ea continua să zică: „Deja fac asta și nu funcționează". Femeia dorea o strategie magică care să schimbe progresul natural al dezvoltării fiicei sale și care să-i curme comportamentul opozițional. În cele din urmă, mama a realizat că acțiunile fiicei sale îi declanșau propriul ei sentiment de inadecvare și frustrare și că asta era cea mai mare problemă. Agitația sa o împiedica pe mamă să-și învețe fiica să învețe și să se maturizeze. Scriitorul Harville Hendrix spune: „Conflictul este un indicator al creșterii care încearcă să se petreacă". Răspunsul dvs. în cazul conflictului poate avea efecte constructive, care să favorizeze creșterea, sau efecte distructive, care, dimpotrivă, vă amorțesc și vă prind pe dvs. și pe copil în eterne lupte pentru putere.

Conflictele se vor isca tot timpul și ele servesc unui scop, iar părinții trebuie să accepte acest lucru. Cu Puterea de a accepta, vă veți putea apoi folosi energia cu înțelepciune. În loc să încercați nebunește să preveniți conflictele, vă puteți mobiliza forțele pentru a răspunde cu eficiență acestora.

ÎN SPATELE COMPORTAMENTULUI SE AFLĂ DEZVOLTAREA

Momentele pe care mulți părinți le percep a fi drăguțe reflectă mai mult decât inocența drăgălașă a copiilor. Comportamentele „drăguțe" reflectă, de asemenea, felul în care copiii percep și înțeleg mediul înconjurător. Oricât de drăgălașe ar fi aceste comportamente în unele cazuri, ele reprezintă anumite probleme de dezvoltare care pot cauza conflicte în alte contexte.

Un băieţel mărşăluieşte împrejur cântând versiunea proprie a cântecului de la televizor „Cel mai bun moment când te trezeşti este când în ceaşcă soldăţei găseşti[8]". Copiii îşi folosesc propriile experienţe de viaţă ca să dea sens noilor experienţe. Un copil ştie mai multe despre soldaţi decât despre cafea, aşa că, atunci când aude cântecelul, îşi construieşte propriul înţeles. Şi adulţii dau un înţeles personal percepţiilor lor, dar ei au mult mai multe experienţe la care să recurgă, astfel este mult mai probabil ca înţelesul pe care îl dau să fie asemănător cu cel pe care îl dau alţi adulţi.

Copiii sunt, de asemenea, foarte prozaici. Am lucrat odată cu un părinte al cărui fiu, Bryan, refuza categoric să meargă la şcoală şi făcea crize de nervi din pricina aceasta în fiecare dimineaţă. În cele din urmă, s-au întâmplat următoarele. În prima zi de şcoală, profesoara nu avea destule scaune şi pupitre în clasă. În timp ce muta copiii dintr-un loc altul, ea i-a spus lui Bryan: „Tu stai aici, dar". Bryan a aşteptat darul promis mai mult de o săptămână. Însă profesoara nu i-a adus niciun dar, iar copilul a fost dezamăgit de ea şi de şcoală.

Când se află la băcănie, părinţii adeseori le spun copiilor: „Nu atinge asta!" Câteva minute mai târziu, auzi din nou: „Nu atinge asta!" Şi curând după aceea, din nou se spune: „Ce ţi-am spus eu?" şi alte comentarii pline de frustrare. Din punctul de vedere al copilului, „asta" reprezintă numai acea cutie de supă pe care au zărit-o cu prima ocazie.

Există un milion de alte „astea" pe rafturi. Pentru părinţi, „asta" reprezintă orice obiect expus la vânzare. Copiii mici înţeleg cuvintele pe care le-aţi rostit *ad litteram*. Trebuie să fiţi conştienţi de ceea ce aţi spus, dar *şi* de ceea ce ei au auzit. Dacă îi înţelegeţi pe copiii dvs., vă va fi mult mai uşor să-i îndrumaţi.

O mamă ducea cu maşina un grup de copii mici la film când o altă maşină a apărut brusc în faţa lor, forţând-o pe femeie să tragă brusc de volan pentru a evita impactul. Speriată, ea a strigat: „Boule!" O fetiţă aflată pe scaunul din spate a întrebat: „Unde? Unde? Şi mama a văzut unul ieri". Morala: creierul nostru caută tipare. Clasificările sunt foarte utile – ele ne ajută să înţelegem mediul înconjurător. De exemplu, împărţim regnul animal pe

[8] Sloganul unei reclame TV la cafea. (n. tr.)

categorii (mamifere, reptile, insecte etc.) şi apoi subîmpărţim fiecare dintre acele grupuri în categorii mai mici.

Copiii mici examinează atent fiecare acţiune verbală şi nonverbală, căutând toate tiparele posibile pentru a crea categorii. Fetiţa din maşină încerca să găsească o categorie pentru „bou". Copiii nu învaţă să clasifice pe deplin până în jurul vârstei de nouă sau zece ani. Înainte de această vârstă, ei parcurg un proces de setare a unui sistem de arhivare, însă adulţii adeseori vor ca ei să folosească sistemul înainte ca acesta să fie finalizat. Le spunem copiilor mici „să se poarte frumos" cu vizitatorii când ceea ce ar trebuie să facem este să le explicăm ce trebuie să facă pentru a a se purta frumos – „Salută-i pe prietenii noştri la uşă"; „Arată-le camera ta"; „Întreabă-i ce ar dori să joace".

Când vorbiţi cu micuţul dvs. în termeni pe care nu-i înţeleg, îi creaţi anxietate. Inabilitatea lui de a răspunde în mod adecvat duce la sentimentul că „nu este destul de buni". Astfel de sentimente de nevrednicie crează o schemă de relaţii de tip mai rău decât/mai bun decât. Acest lucru afectează abilitatea de a se conecta unii cu alţii. Când copiii se simt deconectaţi, ei aleg să fie defensivi, nu cooperanţi. În felul acesta, se promovează comportamentul urât. Adulţii trebuie să înţeleagă dezvoltarea copilului pentru a oferi copiilor îndrumare cu dragoste, şi nu oportunităţi de a se deconecta şi de a se apăra.

ORGANIZAREA ŞI HAOSUL: PROCESUL DE DEZVOLTARE

Puteţi compara dezvoltarea unui copil cu dezvoltarea unei afaceri pe care aţi putea să o începeţi. Toate afacerile au nevoie de anumite sisteme de bază – un sistem de computere, un sistem de contabilitate şi unul de telefonie. Pe măsură ce afacerea dvs. se dezvoltă, veţi fi nevoit să promovaţi aceste sisteme până când într-o zi va trebui să le înlocuiţi. Atunci, aţi putea afişa un anunţ care zice: „Vă rugăm să fiţi îngăduitori cu noi: în prezent, înlocuim sistemele pentru a ne îmbunătăţi serviciile". În perioada de tranziţie, va domni dezorganizarea câtă vreme îi supuneţi pe angajaţii companiei unui training pentru a folosi noul sistem. Aceştia se vor împotrivi, procesul de învăţare va solicita mult efort, serviciul cu clienţii va scădea în eficienţă şi s-ar putea ca şi profiturile să scadă. Odată ce noile

sisteme vor fi în sfârşit integrate şi vor funcţiona cu uşurinţă însă, afacerea dvs. va fi mai eficientă şi va avea un serviciu pentru clienţi mai bun. Cu timpul, ciclul va trebui repetat dacă va continua creşterea.

Un proces similar se petrece şi în cazul copiilor. Stadiile de haos preced stadiile de organizare. Într-un anumit stadiu, copilul dvs. ar putea face paşi importanţi (promovări). El şi-ar putea dezvolta anumite abilităţi şi apoi va avea nevoie de un „sistem nou". În timpul „instalării" sale, ar putea domni haosul, iar comportamentul copilului dvs. ar putea fi dezastruos. Abilităţile pe care părea să le stăpânească devin dintr-odată indisponibile. Va trebui să amuţiţi vocea din mintea dvs. care zice: „Ştiu că poate mai mult de atât". Starea sa de dezorganizare va fi urmată de un comportament relativ calm, organizat, în timpul căruia el va dezvolta abilităţi noi sau mai avansate.

Ciclurile de organizare-haos-reorganizare ale copiilor se petrec aproximativ o dată la şase luni, începând de la vârsta de un an şi trei luni (când primul tur de haos se petrece). Copiii de doi ani sunt chiar încântători comparativ cu cei de un an şi jumătate. Însă copiii de doi ani şi jumătate sunt cu adevărat o provocare pentru părinţi. Copiii de trei ani par încântători şi isteţi, apoi soseşte temuta piatră de hotar de la trei ani şi jumătate de opoziţie totală.

Reflectaţi asupra propriei vieţi şi veţi observa aceleaşi cicluri. Nu au fost momente în care aţi simţit că aveţi controlul asupra lucrurilor pe care le făceaţi, decideaţi unde mergeţi şi ce anume doreaţi, presărate cu perioade când „nu aveaţi nicio idee"? Cu toţii avem momente când încrederea şi simţul că suntem la cârma propriei vieţi sunt clare şi când nu sunt.

Deşi ştim că stadiile de dezorganizare trebuie să se petreacă înainte ca un copil să poată trece la stadii mai înalte de organizare, nimeni nu poate spune cu precizie când vor avea loc în cazul unui copil anume. Nici nu se poate prezice gradul în care copilul dvs. se va „dezintegra" în timpul stadiilor de dezorganizare sau cât de uşoară va fi perioada reorganizării. Unii copii par că trăiesc permanent puţin cam haotic. Chiar şi în stadiile lor de calm, ei se provoacă pe ei înşişi şi pe oamenii din jurul lor. Alţi copii par să se bucure din plin de viaţă şi de obicei sunt cooperanţi. În momentele lor „haotice", ei pur şi simplu par întorşi pe dos. Aceste variaţii reflectă aspecte ale temperamentului înnăscut al copilului. O mamă îşi amintea că atunci când s-a născut al treilea copil al său şi sora medicală i l-a aşezat pe

burtă, el şi-a ridicat capul şi braţele, s-a uitat la ea şi a ţipat. Şi în copilărie a fost întotdeauna gălăgios şi dificil. Acum, că este un tânăr adult, trăsăturile sale caracteristice s-au manifestat sub forma hotărârii şi a aptitudinilor de lider.

În general, momentele de dezorganizare arată că se întâmplă multe lucruri la nivel intern. Acest lucru este valabil şi în cazul unei afaceri în tranziţie — sau în cazul unui copil. Oamenii se luptă cu noile concepte şi informaţii. Ei încearcă să înveţe rapid şi să folosească unelte noi în avantajul lor. Un copil în mijlocul unei transformări la nivel de dezvoltare poate părea refractar şi uneori chiar rău. Luptele sale interioare îi reduc abilitatea de a coopera. Cu cât e mai mare lupta, cu atât există mai puţină cooperare. Probabil aţi observat acelaşi fenomen la dvs. Cu cât aveţi mai multe probleme, cu atât aveţi mai multe şanse să deveniţi mai irascibil şi ţâfnos.

„PUNCTELE NEVRALGICE"

Numese anumite tipuri de comportament care reflectă procesele normale de dezvoltare „puncte nevralgice". Aţi putea să le mai numiţi şi „butonul roşu" al părinţilor. Părinţii nu se nasc cu aceste butoane; ei le instalează de fapt singuri prin faptul că dezvoltă anumite concepte. Când părinţii confundă purtarea urâtă cu obrăznicia, ei desigur că se setează pe iritare din pricina unor probleme de dezvoltare normale. Dacă sunteţi de părere că: „Fiul meu ar trebui să aibă mai multă minte de-acum", aţi creat butoane cu neon care insistă să fie apăsate. Cum ştiţi dacă cineva vă apasă butoanele? Uitaţi complet de cele *Şapte puteri ale autocontrolului*. Mai jos, veţi găsi semnalele de alarmă:

- Vă purtaţi ca un nebun. Ţipaţi, urlaţi, ameninţaţi, vă târguiţi, stăruiţi, imploraţi, loviţi, mituiţi sau plângeţi.
- Vă axaţi pe ceea ce este greşit şi pe ceea ce copilul dvs. *nu* face, pierzând Puterea atenţiei.
- Îi atribuiţi intenţii negative copilului dvs.: „Face asta ca să se răzbune pe mine". Atunci când îi atribuiţi astfel de intenţii negative copilului, concentrarea dvs. se mută de la copil şi călătoria sa de dezvoltare la dvs. înşivă şi la presupusul mod în care acesta încearcă să vă supere. Uitaţi de Puterea iubirii.

- Îl învinuiţi pe copil pentru supărarea dvs. şi încercaţi să-l faceţi să se simtă prost prin sentimentul de vină, frică sau prin folosirea forţei, refuzaţi să vă asumaţi propria supărare şi să folosiţi Puterea percepţiei.

- Uitaţi de Puterea de a accepta (luaţi momentul acesta aşa cum este) şi aveţi unul dintre următoarele gânduri:
„Copilul acesta ar trebui să aibă mai multă minte."
„Nu ar trebui să fiu nevoit(ă) să îi amintesc încontinuu ce trebuie să facă. Ar trebuie să fie în stare să se trezească şi să se îmbrace la vârsta ei."
„Nu ar trebui să fiu nevoit să-i repet. Ar trebui să facă ce spun atunci când o spun."

- Vă alarmaţi şi vă miraţi: „Ce s-a întâmplat? Cu ce am greşit pentru ca fiul meu să se poarte aşa (uitând de Puterea liberului arbitru)? Cum poate un copil să se comporte nemaipomenit timp de o lună, iar luna care urmează să se transforme într-un monstru? Dacă este atât de rău acum, cum va fi în adolescenţă?" Prin faptul că proiectaţi frica în viitor, încercaţi să vă simţiţi „special" prin suferinţă, pierzând Puterea unităţii, care le conectează pe toate.

Pe măsură ce oamenii se dezvoltă, comportamentul lor trece de la organizare la haos, apoi la un nivel mai înalt de organizare. Acest proces este ciclic, nu liniar.

Voi prezenta patru stadii ale dezvoltării copiilor: frageda pruncie, copilăria de la 1 la 2 ani, perioada preşcolară şi vârsta şcolară, oferindu-vă unele informaţii în legătură cu fiecare stadiu. De asemenea, voi descrie punctele nevralgice tipice pentru fiecare stadiu. Acest lucru vă va ajuta să vedeţi contextul în care copiii îşi dezvoltă comportamentul nedorit şi să înţelegeţi motivele pentru care acesta contribuie de fapt la procesul de creştere.

Frageda pruncie: Primii ani de viaţă

Primul comportament iritant cu care se confruntă părinţii este plânsul. Pentru a-şi asigura supravieţuirea, pruncul se naşte programat să dea semnal că are nevoie de îngrijire. Sarcina părintelui este să perceapă

semnalul şi să răspundă. Atunci când părinţii răspund cu fiabilitate la plânsul copilului, ei construiesc fundaţia pentru propriul simţ de responsabilitate al copilului. Din păcate, părinţii adesea interpretează greşit plânsul. Unii părinţi atribuie un motiv negativ: „El plânge doar pentru că ştie că mă impresionează uşor" sau „Se agită când sunt la telefon pentru că vrea să-i dăruiesc întreaga mea atenţie". Toată lumea are de câştigat atunci când părintele atribuie o intenţie pozitivă: „Încearcă să-mi comunice ceva". Părintele se simte mai bine în privinţa copilului său şi în privinţa propriei sale persoane şi îi oferă copilului îngrijirea de care are nevoie.

Copiii mici sunt pur şi simplu incapabili să pună ceva la cale. În primele trei luni, ei nu au capacitate pentru comportament intenţionat conştient. Pruncii nu pot reacţiona decât în mod inconştient la sentimentele interne (cum ar fi durerea sau foamea) şi la senzaţiile externe (ceea ce văd, aud, gustă sau miros). Între trei şi zece luni, copiii încep să comunice intenţionat. Ca părinte, puteţi încuraja acest proces de dezvoltare dacă veţi învăţa să descifraţi semnalele copilului dvs.

Atunci când citiţi şi răspundeţi la semnalele copilului dvs., el învaţă că mediul înconjurător reacţionează la acţiunile şi sentimentele pe care le transmite. Această experienţă creează un tipar care este fundaţia pentru învăţătura despre cauză şi efect. Mai târziu în viaţă, acest tipar îl va ajuta pe copilul dvs. să înţeleagă regulile şi consecinţele sau să facă legătura dintre lovitură şi durere.

Sarcinile de dezvoltare principale ale copilului dvs. sunt acestea de a trimite semnale, de a accepta grija purtată, de a se lega de un adult, de a învăţa că mediul înconjurător îi răspunde şi de a dezvolta sentimentul de încredere. Pe scurt, el se va agita, va plânge, se va dezmierda, va scoate sunete, va imita şi se va uita şi va răspunde la chipuri, în special la ochi.

Punctele nevralgice ale pruncilor

- **Comunicarea eşuată.** Copilul trimite semnale părinţilor plângând, râzând şi agitându-se. Dacă primele semnale ale acestuia nu sunt auzite sau sunt interpretate greşit, el de obicei va creşte intensitatea manifestărilor. Agitaţia şi plânsul pot fi puncte nevralgice pentru părinţii obosiţi, copleşiţi sau care nu reuşesc să discearnă semnalele copilului sau să îl împace.

Explorarea chipului. Între opt și zece luni, pruncii încep să exploreze atent chipurile părinților. În acest timp, ei ar putea să tragă de păr, să ciupească, să-și bage degetele în nasul dvs. sau să vă apuce de cercei sau de barbă. Pentru a-l învăța pe copil, trebuie să spuneți: „Au!" (să-i arătați foarte clar că acea acțiune a durut) și: „Nu-mi place când mă ciupești". Apoi, atribuind o intenție pozitivă copilului dvs., îl puteți învăța un alt mod de a se comporta. Ați putea spune: „Ai vrut să o atingi pe mami. Atinge-mă așa" (și luați mâna copilului și arătați-i cum). Dacă copilul continuă să fie supărător, puneți-l jos ca să nu vă rănească.

Mușcatul sau ciupitul. În jurul vârstei de un an, copilul dvs. ar putea să vă muște sau să vă ciupească. El explorează experiența mușcatului ca să vadă cum reacționați. Arătați-i copilului că mușcatul doare și puneți-l jos. Când îl luați din nou în brațe, spuneți-i că veți accepta o îmbrățișare, dar nu mușcatul. Dacă va continua să muște, îndepărtați-l cu fermitate de dvs. și spuneți cu hotărâre: „Uită-te la fața mea (exprimați durerea). Mușcatul doare. Poți să mă atingi ușor". Luați mâna copilului și arătați-i exact ce vreți să spuneți. Folosiți Puterea atenției și abilitatea de a îi ferm.

Copiii de la 1 la 2 ani: Al doilea an de viață

Copiii care abia învață să meargă sunt o forță redutabilă. În timpul celui de-al doilea an de viață, cei mai mulți copii spun *nu* mai degrabă decât să spună *da*, aruncă lucrurile mai degrabă decât să le ridice și fug de dvs. mai degrabă decât să răspundă afirmativ când le spuneți: „Vino aici, dragul meu". Lăsând pruncia în urmă, acești copii fac un salt cognitiv uriaș în abilitatea lor de a memora lucruri și de a face manipulări mentale brute. Copiii de la 1 la 2 ani au câteva sarcini de dezvoltare de îndeplinit. Ei sporesc dezvoltarea gândirii cauză-efect explorând activități de tip: „Ce se întâmplă dacă...". În consecință, ei adoră întrerupătoarele de lumină, ușile sertarelor, butoanele de la telecomandă și toate celelalte obiecte pe care le pot manipula. Curiozitatea lor nețărmurită și impulsul nestăvilit de a explora testează răbdarea oricărui părinte.

În plus, copiii de această vârstă trebuie să investigheze, să testeze realitatea, să împingă granițele stabilite de alți oameni și să învețe modalități în care își pot exprima mânia și alte sentimente. Ei încep să urmeze comenzi simple, dar, pentru că încep de asemenea să se separe de părinți și să-și dezvolte simțul autonomiei, adeseori spun nu. Pe scurt, copiii de la 1 la 2 ani de agită din orice motiv, de multe ori sunt cuprinși de frustrare și fac crize de nervi.

Adulții au tendința să se supere din pricina copiilor de această vârstă care sunt nervoși. Acest lucru este contraproductiv și de obicei provoacă lupte pentru putere. Fiecare moment de nervozitate pentru un copilaș este pentru un adult o oportunitate de a-l învăța pe acesta. Ca părinte, puteți eticheta mânia („Pari foarte mânios.") și apoi o puteți redirecționa oferind alegeri pozitive („Poți să te joci cu blocurile de construit sau cu păpușa. Ce alegi?").

Punctele nevralgice ale copiilor de la 1 la 2 ani

Mânia și frustrarea. Copiii de această vârstă trec de la dependența totală din stadiul pruncie la o stare de independență relativă. Această călătorie este punctată de situații pline de frustrare și mânie. Copiii mici se enervează atunci când:
Li se interzic mișcări independente, de la joacă sau explorare.
Li se interzice să declare totul: „Al meu".
Sunt frustrați de propriile lor limite fizice sau cognitive în timp ce încearcă ceva nou.
Când aud în mod repetat comenzile: „Nu!" sau „Încetează!"
Când cer insistent atenția, dar sunt ignorați sau prost înțeleși.

Crizele de nervi. Dacă puteți rămâne calm în timpul unei crize de nervi a unui copil de 1 până la 2 ani, ați rezolvat jumătate din problema dvs.

Comportamentul opozițional negativ. În jurul vârstei de 1 an și 3 luni, copiii intră cu adevărat într-o perioadă de negativism ferm. Ei trebuie să-și facă voia, indiferent de cost. Frustrarea unui copil atunci când nu obține ceea ce dorește adeseori stârnește o criză de nervi. Crizele de nervi răspund la empatie. Nu uitați să oglindiți ceea ce vedeți („Brațele tale fac așa."); să oglindiți ce simțiți („Pari foarte supărat."); să oglindiți ceea ce auziți („Corpul tău îmi spune că dorești să te joci mai mult.").

Comportamente impulsive. Copiii trebuie să fie protejaţi de propriile impulsuri. Ei se vor năpusti în stradă şi vor smulge lucrurile de pe rafuri, neţinând seama de avertismentele dvs. Supravegherea atentă, amenajarea mediului pentru a deveni sigur pentru copii şi redirecţionarea sunt măsuri de siguranţă vitale. Pentru un copil, semnale vizuale care declanşează acţiunea (vederea obiectului dorit) de obicei îl determină să nu ţină cont de sistemul lor auditiv (faptul că vă aude spunând nu). Această situaţie se menţine cam până la vârsta de patru ani.

Posesivitatea. „Al meu", „tatăl meu", „eu am nevoie", „eu fac" – toate acestea sunt exclamaţiile favorite ale copiilor. Lucrurile par să fie mai importante decât oamenii pe măsură ce copilul continuă să exploreze concepte de „eu" şi „al meu" comparativ cu „nu eu" şi „nu al meu". Atunci când copilul dvs. spune „al meu", puteţi să-l ajutaţi să înţeleagă acest cuvânt spunând: „Tu ţii coşul cu gunoi. El este al familiei. Cu toţii îl ducem din când în când". Dacă fiul dvs. vă apucă haina şi spune: „A mea", puteţi să-i spuneţi: „Tu ţii haina tăticului. Haina ta este lângă uşă". Copilul ar putea să continue să spună: „ A mea", dar dvs. deja i-aţi oferit informaţii utilizabile pe care copilul dvs. în cele din urmă le va integra în conceptul său despre „al meu" şi „nu al meu".

Comportamente agresive. Copiii între 1 şi 2 ani adeseori prezintă nevoia să controleze orice jucărie, chiar toate jucăriile pe care le vede. Această tendinţă intră în conflict cu încercarea dvs. de a promova cooperarea şi conceptul de împărţire. Unele acte de agresivitate din partea copiilor par să fie neprovocate. Un copil ar putea să-l împingă pe altul la pământ fără niciun motiv aparent. Copilul care a împins se va uita apoi înspre adult ca să vadă ce se va întâmpla în continuare, de parcă ar dori să întrebe: „E bine ce am făcut?" Când părintele declară că un astfel de comportament este inacceptabil, copilul ar putea în continuare să încerce să lovească un alt copil cu un băţ, întrebând, în principiu: „Dar aste a bine?" Nu uitaţi, în această situaţie îi învăţaţi pe ambii copii abilităţi noi. Duceţi-vă la prima victimă şi spuneţi: „Ţi-a plăcut când te-a lovit? Spune-i: «Stop! Nu!»". Apoi educaţi-l pe agresor folosind Puterea iubirii şi abilitatea atribuirii intenţiei pozitive. Spuneţi:

„Ai vrut ca ea să se joace cu tine, de aceea ai împins-o. Nu ai voie să împingi. Dacă împingi, doare. Când vrei să te joci, dă-i o jucărie. Fă asta chiar acum. Dă-i camionul. Asta este! Ai reuşit!"

Nimic nu pare că funcţionează. Dacă mămica îi citeşte copilului o poveste, copilul declară: „Tati citeşte". După ce copilul cere cartea *Noapte bună, lună*, o aruncă pe podea şi cere cartea *Spot*. Dacă un copil observă că fratele său citeşte o revistă, el va încerca să i-o ia. De câte ori obţine ceea ce doreşte, el îşi pierde interesul pentru acel lucru. Nu uitaţi, atunci când copilul dvs. este supărat, folosiţi mai întâi abilitatea empatiei. În continuare aş recomanda să îi oferiţi o alegere, spunând: „Ai de ales: mami poate să citească această carte sau poţi să o citeşti tu singur".

Ritualuri nesfârşite de dragoste şi repetiţie. „Ia-o de la capăt". Toate conflictele pe care copiii le creează în mediul exterior reflectă conflictul său interior, care oscilează între dependenţă şi independenţă. Pentru a se simţi oarecum la cârma unei lumi care pare incontrolabilă, copilul se bazează pe rutină şi ritualuri. Prin acestea, el încearcă să impună ordine în lumea sa. Ritualurile copiilor mici pot deveni copleşitoare. Un băieţel spunea noapte bună în fiecare seară la douăzeci şi unu de animale de pluş. Planificaţi-vă ritualurile împreună cu cei mici.Timpul petrecut făcând ritualuri vă va scuti nespus de multă vreme pe care aţi fi pierdut-o prin luptele pentru putere.

Ce înseamnă toate acestea pentru părinţii copiilor în vârstă de la 1 până la 2ani? Înseamnă că, indiferent ce abilităţi veţi dobândi şi cât de bine le veţi stăpâni, dacă îl puteţi ajuta pe copilul dvs. să fie cooperant cincizeci la sută din timp, sunteţi binecuvântaţi.

Preşcolarii: Vârste cuprinse între 3 şi 5 ani

O sarcină de dezvoltare extrem de importantă cu care toţi preşcolarii se confruntă este dobândirea autorităţii şi a unei identităţi. Preşcolarii continuă să-şi dezvolte simţul separării de alţii. Ei învaţă despre mediul în care trăiesc, despre ei înşişi, despre corpul şi genul lor. Referitor la conceptul de cauză şi efect, ei încep să înţeleagă că orice comportament ar avea, nu este lipsit de consecinţe. Ei îşi definesc

propriul loc într-un grup şi pun în practică un comportament adecvat din punct de vedere social. Învaţă să deosebească fantezia şi realitatea şi să-şi dea seama unde au putere şi unde nu.

Cum credeţi că învaţă copilul dvs. atâtea concepte complexe? V-aţi dat seama! Prin succesiunea de încercări şi erori. Preşcolarii se comportă în mod repetat în moduri prin care îi afectează pe ceilalţi, apoi studiază consecinţele. Ei trebuie să facă aceste experimente comportamentale în repetate rânduri pentru a procesa informaţia rezultată şi pentru a asimila cunoştinţele.

În efortul lor de a învăţa despre autoritate şi control, preşcolarii testează tot felul de tactici. Profesorii aud: „Mami a spus că am voie" sau „Tati mă lasă întotdeauna să fac ce vreau". Dimpotrivă, părinţii aud: „Educatoarea mea nu mă forţează niciodată să dorm". Acestea nu sunt minciuni intenţionate. Ele reprezintă iluziile copiilor înfrumuseţate. Pe măsură ce preşcolarii se luptă cu probleme legate de autoritate (ce este acesta, cum se foloseşte, cine o deţine), mulţi dintre ei recurg la „autorităţi superioare", cum ar fi: „Mămica mea spune..." Observaţi cum încearcă Maggie şi Cassandra să se influenţeze una pe cealaltă.

Cassandra, care este mare şi dominantă, şi Maggie, care de obicei e ruşinoasă şi sensibilă, se joacă împreună zilnic. Astăzi însă Maggie nu are dispoziţia necesară să primească ordine multă vreme.

– Tu fii copilul, îi spune Cassandra lui Maggie. Eu voi fi mama care te pregăteşte pentru şcoală. Întinde-te pe pat. Eu îţi voi spune când să te trezeşti.

Maggie s-a întins şi s-a prefăcut că doarme. Cassandra a spus în curând cu autoritate:

– Trezeşte-te, copilule. E timpul să mergi la şcoală. Vino şi stai în scaunul acesta ca să iei micul dejun.

Maggie s-a ridicat, s-a dus la masă şi a ţipat:

– Adu-mi mâncarea acum. Vreau mâncarea acum!

Acest lucru o irită pe Cassandra, care spune:

– Nu poţi să vorbeşti. Eşti un copil mic.

Maggie a obiectat apoi:

– Nu vreau să fiu un copil mic. Vreau să fiu mare.

– Trebuie să fii copil mic, a insistat Cassandra. Dacă faci cum îţi spun, o să rămân prietenă cu tine.

Maggie a ignorat-o şi a început să se joace cu o jucărie.

– Tati a spus că trebuie să fii copil mic, aşa că treci înapoi în scaunul tău, a zis Cassandra, cu mâinile în şold.

Maggie a părut intimidată, dar a zis:

– Te spun.

Cassandra a răspuns:

– Nu mai eşti prietena mea şi nu poţi să vii la ziua mea.

Maggie, deja plângând, a zis:

– Şi ce dacă, am o păpuşă Barbie nouă.

Cassandra a lovit-o pa Maggie, apoi a plecat să-i spună mamei:

– Maggie nu se joacă frumos.

Maggie a mers după ea şi a spus:

– Ea m-a lovit.

Acesta este un episod tipic care se petrece între copii între 4 şi 5 ani. Fetele încercau să-şi exercite puterea influenţei una asupra celeilalte. Spre deosebire de copiii de la 1 până la 2 ani însă, ele nu au început imediat să lovească, să apuce lucrurile sau să facă crize de nervi, pentru că ele doreau cu adevărat să se joace împreună. Cu toate acestea, abilităţile pe care le posedă pentru a se influenţa reciproc sunt încă necoapte. Adulţii trebuie să-i înveţe.

Punctele nevralgice ale preşcolarilor

- **Cele mai banale evenimente sau rutina pot declanşa rebeliune totală.** Copilul pare hotărât să-l controleze pe adult şi va face eforturi uimitoare pentru a-şi împlini dorinţele. Această încăpăţânare extremă se poate observa în special la copiii de 3 ani şi jumătate. Intensitatea va scădea pe măsură ce copilul va creşte. Respiraţi adânc. Folosiţi Puterea percepţiei pentru a vă asuma supărarea. Nu uitaţi, nimeni nu vă *poate* enerva fără permisiunea dvs. Apoi răspundeţi cu calm copilului dvs.

- **Copilul dvs. poate fi timid acum, iar peste un minut incredibil de autoritar.** Acest lucru poate fi extrem de confuz pentru dvs. Testându-şi puterea, copilul dvs. ar putea încerca să vă domine dându-vă ordine cum ar fi: „Nu mai râde" sau „Nu mai vorbi". Temându-se de propria sa autoritate, el ar putea reveni la comportamente infantile, cum ar fi să-şi sugă degetul sau să se scarpine între picioare.

Smiorcăiala. Când copilul dvs. se smiorcăie, înseamnă că tânjeşte după siguranţa pe care o simţea ca prunc, înainte să înceapă lupta pentru dependenţă şi independenţă. Dacă fiul dvs. se smiorcăie, jucaţi următorul joc cu el înainte să adoarmă. Se numeşte „Când erai bebeluş" (Bailey, 1997). Astfel, spuneţi-i copilului dvs. poveşti despre vremea când era bebeluş. Arătaţi-i jocurile care îi plăceau şi vorbiţi-i aşa cum îi vorbeaţi atunci. Acest lucru va suplini nevoia subiacentă pe care o exprimă copilul dvs. prin faptul că se smiorcăie şi ajutaţi-l să facă faţă acestui moment stresant care face parte din procesul său de dezvoltare. Jocul nu este menit să-l facă pe copil să nu se mai smiorcăie, ci vă ajută să răspundeţi la mesajul pe care îl transmite smiorcăiala. Dacă smiorcăiala vă irită, ea va persista. Dacă vă împotriviţi unui lucru, acela va persista.

Dacă vă împotriviţi unui lucru, acela va persista.

Ar putea începe să jignească şi să folosească insulte vulgare („căcăciosule", „pârţâitule" etc.). Aceasta începe în jurul vârstei de 4 ani.

Exagerează şi se laudă. „Am douăzeci de miliarde de jucării."

Au tendinţa să fie agresivi cu prietenii şi cu fraţii lor. De asemenea, ei pot să se strâmbe sau să scoată limba, chiar şi la dvs. Răspunsul dvs. la aceste acţiuni reprezintă momentul în care îl învăţaţi ceva. Dacă aceste comportamente vă supără, copilul învaţă să-şi exercite autoritatea întărâtându-i pe ceilalţi. Puteţi alege să rămâneţi calm şi să îl instruiţi: „Nu-mi place când te strâmbi. Ai vrut să te bag în seamă. Când vrei să mă uit la tine, spune: «Tată, uită-te!»". Acest lucru îl învaţă pe copilul dvs. că autoritatea se obţine prin comunicare.

Nu suportă ca mama lor să vorbească la telefon. Copiii se poartă urât ca să comunice acest lucru. Strategiile favorite includ bătaia şi ţipatul, purtarea nebunească şi alergatul unul după celălalt, începerea unor activităţi care sunt în mod clar interzise (cum ar fi săritul în patul mamei) şi întreruperea

părintelui („Pot să mă uit la televizor?" sau „Vrei să-l deschizi?"). Copilul dvs. nu suportă să vadă că acordaţi întreaga atenţie unei alte persoane. Conversaţia dvs., de asemenea, îl intrigă. El aude că spuneţi tare: „OK, minunat!" şi se întreabă ce se întâmplă. Copilul vrea să fie implicat. Dacă vreţi cu adevărat să nu fiţi întrerupt, vorbiţi la telefon după ce copilul dvs. s-a dus la culcare, dacă este posibil.

Nu fac ce le spuneţi. Copiii mici nu se pot concentra pe mai mult de o experienţă şi se concentrează cu întreaga lor fiinţă atunci când este cazul. Imaginaţi-vă cum ar fi să vedeţi un apus de soare impresionant. Sunteţi atât de captivat, încât aproape că deveniţi una cu acea experienţă; vă contopiţi cu ea. În cea mai mare parte a timpului, noi, adulţii, suntem capabili să procesăm multiple puncte de interes în acelaşi timp; păstrăm în minte liste cu ceea ce avem de făcut. Preşcolarii nu pot face acest lucru. Culorile, sunetele şi mişcările le captează atenţia, iar ei se topesc în acel moment. Copilul dvs. preşcolar are nevoie de ajutorul dvs. ca să se ocupe de chestiunile pe care dvs. le desemnaţi ca fiind importante. Trebuie să le repetaţi permanent instrucţiunile, dar să vă păstraţi calmul. (Pentru a realiza acest lucru, folosiţi Puterea atenţiei – pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.) Apoi daţi o comandă fermă mergând la locul în care se află copilul dvs. Apropiaţi-vă atât cât este necesar până când acesta se uită în ochii dvs. Apoi spuneţi: „Aici erai", pe un ton blând. Apoi continuaţi: „E ora mesei de prânz. Poţi să continui să te joci după masă". În cele din urmă, oferiţi-i două alegeri pozitive: „Ai de ales. Poţi să mă ajuţi să tai sandviciul în jumătăţi şezând pe scaunul tău sau stând în picioare lângă masă. Ce preferi, să stai jos sau în picioare?"

Deşi ştiu că o anumită acţiune este greşită, ar putea totuşi să o facă. Copiii mici vă imită cuvintele înainte să vă poată interpreta învăţăturile. Deşi tehnic ar putea folosi limbajul, ei nu sunt neapărat pregătiţi să folosească conceptele la care se referă limbajul pentru a se purta adecvat. Ei se pot uita fix la dvs. spunând: „Nu e frumos să împingi", apoi să-l împingă pe

bebeluş la podea. Copiii sub vârsta de 7 ani nu au limbaj interior şi nu vorbesc cu ei înşişi în mintea lor. Abia când ajunge la vârsta de opt sau nouă ani va putea un copil să folosească conceptele transmise prin limbaj pentru a-şi stăpâni impulsurile.

Adulţii folosesc limbajul interior pentru a face planuri, pentru a se organiza şi a prevedea consecinţele unor acţiuni posibile. Cu alte cuvinte, noi, adulţii, gândim înainte să acţionăm. Copiii mici acţionează mai întâi, apoi negociază: „O să fiu cuminte data viitoare". Vorbirea interioară le permite, de asemenea, adulţilor să proceseze informaţia cu rapiditate. După cum probabil aţi observat, aproape tot ce le spuneţi copiilor le intră pe o ureche şi le iese pe alta. Ei pur şi simplu nu pot să proceseze cuvintele atât de rapid pe cât le rostim noi. Pentru a determina dacă fiul dvs. şi-a dezvoltat vorbirea interioară, faceţi următoarele lucruri:

1) Întrebaţi-l: „Te surprinzi vreodată vorbind cu tine însuţi în mintea ta?" Dacă se uită la dvs. ciudat, ca şi când ar spune: „Nu, tu te surprinzi?", înseamnă că nu a ajuns în acel punct încă.

2) Cereţi-i copilului să spună versurile unei melodii mişcându-şi buzele, dar fără să scoată niciun sunet. Pentru a face aceasta, el trebuie să audă cuvintele în mintea sa, apoi să-şi mişte buzele pentru a forma acele cuvinte.

Sunt extrem de amuzanţi şi le place ridicolul... dar pun o mulţime de întrebări. Mă aflam la toaletă într-un aeroport. În cabina alăturată se aflau o mamă cu o fetiţă. Am auzit:

– Mamă, de ce lumina trage apa la toaletă? De ce am luat bagajul înăuntru cu noi? Ce e cutia asta mică? De ce e rola de hârtie igienică atât de mare?

Mama a răspuns la două din întrebările din şirul nesfârşit de întrebări. Dintr-odată, păpuşa fetiţei s-a ivit în cabina mea. Eu am împins-o înapoi, iar femeia s-a scuzat pentru incident. I-am spus doamnei:

– Este greu să ai 4 ani.

Ea a întrebat:

– De unde ştiţi vârsta fetiţei mele deşi nu aţi văzut-o niciodată?

Eu i-am răspuns:

– Copiii de 4 ani pun aproximativ patru sute de întrebări pe zi.

Ea v-a pus cel puţin zece întrebări în două minute.

– Patru sute..., a oftat femeia. Sunt epuizată.

Copiii de vârstă şcolară: De la 6 la 11 ani

De la 6 până la 11 ani, copilul dvs. devine capabil să clasifice obiectele şi evenimentele. De asemenea, el va folosi limbajul pentru a exprima aceste clasificări. Acest lucru îi permite să se cunoască pe sine mai bine în relaţia cu ceilalţi. Ce înseamnă asta: copiii de vârstă şcolară compară şi intră în competiţii. Copiii se concentrează foarte mult pe prieteni şi întemeiază relaţii bazate pe similaritatea percepută. Băieţii se joacă cel mai des cu alţi băieţi, iar fetele în general stau cu alte fete. În mod similar, băieţii îi imită pe taţii lor, iar fetele pe mame. Copiii îşi întăresc rolurile bazate pe gen. Ei se străduiesc să facă faţă normelor culturale, pe măsură ce băieţii învaţă să-şi suprime frica, iar fetele învaţă să-şi atenueze agresivitatea. Copiii de vârstă şcolară încep să realizeze că au mai multe în comun cu alţi copii decât cu adulţii, iar valoarea pe care dau prieteniei creşte în consecinţă.

Copiii de vârstă şcolară dobândesc treptat o gândire logică. Călătoria începe uşor. Un copil de vârstă şcolară i-a spus pastorului său că la Paşti Iisus iese să-Şi caute umbra. Copiii de 7 şi 8 ani se plâng: „Nu e drept". Cu un limbaj mai complex şi abilităţi cognitive, ei sunt mai capabili să se certe, să analizeze regulile şi să perceapă situaţia ca fiind nedreaptă. Comparând lucrurile, ei întreabă: „De ce are Sarah voie să rămână trează până la ora zece, când eu trebuie să mă culc la nouă?" Ei reflectă asupra subiectului şi protestează până când ajung la frustrare. Părinţii care au pierdut controlul finalizează cearta cu următoarele cuvinte: „Pentru că aşa am zis eu".

Pe măsură ce copiii îşi îmbunătăţesc aptitudinile de evaluare a propriei performanţe (în jurul vârstei de 7 ani), ei devin din ce în ce mai râvnitori să dobândească abilităţi noi. De asemenea, ei pot deveni hipercritici cu ei înşişi. Eşecurile repetate pot crea probleme serioase cu respectul de sine, iar copiii ar putea începe să evite riscurile. În timp ce un copil de 4 ani va face orice şi va continua să

încerce, copiii de vârstă şcolară adeseori se sustrag din faţa unor posibile eşecuri. Ei spun lucruri de genul: „Nu mă interesează sporturile. Sunt stupide", pentru a evita o potenţială zonă de eşec.

Copiii de vârstă şcolară sunt mai conştienţi de ei înşişi şi de ceilalţi. Ei îi studiază pe alţii şi acumulează informaţii despre aceştia. Sunt receptivi la modelare şi îşi fac obsesii pentru sportivii sau muzicienii pe care îi admiră şi îi imită. De asemenea, ar putea să-şi imite spectaculos rudele.

Copilul de vârstă şcolară are o listă imensă de sarcini de dezvoltare de împlinit. Cea mai voluminoasă se referă la învăţarea abilităţilor de care îşi dă seama că va avea nevoie la vârsta adultă. În timp ce pentru unii copii, aceste abilităţi sunt cititul, scrisul şi matematica, pentru alţii, cle sunt abilităţile de a manipula, de a-i păcăli pe alţii, de a fura sau de a se confrunta cu cineva. Copilul de vârstă şcolară trebuie să înveţe din propriile greşeli şi să decidă singur că: „Sunt capabil". El trebuie să înveţe să asculte pentru a obţine informaţii şi a gândi logic. Trebuie să înveţe despre reguli şi consecinţele încălcării lor. Trebuie să-şi testeze propriile idei şi valori şi să-şi dea seama că poate să păstreze dragostea oamenilor chiar dacă nu este de acord cu ei. Copiii de vârstă şcolară îşi sporesc abilitatea de a coopera în aceeaşi ani în care ei îşi compară abilităţile cu ale altora. Ei se luptă cu conceptul de responsabilitate şi îşi întăresc mecanismele interioare de control.

Fiecare dintre aceste numeroase sarcini necesită succesiunea de încercări şi erori. Recitiţi paragraful de mai sus şi întipăriţi-l în mintea dvs. Căci adevărul este că, pentru a învăţa să asculte, copiii trebuie să înveţe consecinţele neascultării. Pentru a învăţa din greşeli, ei trebuie să le facă. Pentru a dezvolta cooperarea, uneori trebuie să se împotrivească. Aceste abilităţi devin încetul cu încetul din ce în ce mai rafinate între 6 şi 12 ani. Unii oameni ajung la vârsta adultă şi încă lucrează la aceste sarcini. Eu însămi mă număr printre aceştia!

Punctele nevralgice ale copiilor de vârstă şcolară

- **Se împotrivesc îndrumărilor dvs.** Copiii de 6 ani pot să aleagă în mod consecvent să fie necooperanţi. Ei ar putea să facă crize de nervi precum copiii mai mici sau pot începe să

fie „obraznici". Aţi putea auzi remarci de genul: „De ce trebuie?" sau „Nu sunt nevoit". La 7 ani, energia copiilor este focalizată de obicei în interior. Ei ar putea fi capricioşi şi retraşi şi să rămână îmbufnaţi. Când li se spune să facă câte ceva, copii adesea se împotrivesc şi comentează: „De ce mă obligi?" sau „Nu este corect". Cu toate acestea, dacă îi amintiţi cu fermitate copilului dvs. că trebuie să facă un lucru, el va duce sarcina la bun sfârşit. Progresele pe drumul spre ascultare se petrec de obicei pe la 8 ani. Copilul dvs. vă va asculta şi va pleca, murmurând remarci de nemulţumire pentru salvarea orgoliului pe care nu le puteţi înţelege. Copiii de 9 şi 10 ani au tendinţa să-şi facă griji, să se plângă şi să-şi găsească scuze. Aceste scuze, dintre care unele sunt plauzibile, se referă adeseori la registrul fizic. („Nu pot exersa la pian pentru că mă doare capul.") Sarcina noastră în tot acest timp este să ne păstrăm autocontrolul. Respiraţi adânc. Folosiţi Puterea de a accepta (acest moment este aşa cum este). Folosiţi Puterea atenţiei şi amintiţi-i permanent copilului ce trebuie să facă.

- **Încăierarea cu fraţii sau cu prietenii.** La vârsta de 6 ani, copiii încep să exploreze adâncimea şi graniţele prieteniei. Aceşti copii de vârstă şcolară mai mici au tendinţa să-şi critice prietenii. Ei anunţă: „Trişezi!" şi „Nu mai sunt prietenul tău!" Ei recurg frecvent la jigniri şi bătaie. La 7 ani, copiii au tendinţa să se retragă în camera lor şi să se sustragă de la ceartă, în loc să „ia taurul de coarne", cum ar face partenerii lor mai mici. Copiii de 7 ani sunt preocupaţi de ei înşişi şi de felul în care sunt trataţi de ceilalţi. Ei au nevoie de încurajări suplimentare din partea părinţilor. Când fraţii sunt mai apropiaţi de vârstă unii de ceilalţi, pe măsură ce nevoia lor de atenţie din partea părinţilor creşte, se înteţesc şi acţiunile care denotă rivalitatea dintre fraţi şi certurile. Atunci când gâlceava dintre copii se intensifică, percepeţi acest lucru ca pe un semnal că trebuie să acordaţi mai mult timp fiecărui copil în parte. Până la vârsta de 8 ani, copiii sunt capabili de relaţii fructuoase între două persoane. Acest lucru aduce în scenă adevăraţi „cei mai buni prieteni". Situaţia dezvoltându-se astfel, sporesc pretenţiile şi certurile. Acasă nu se mai pârăşte atât de mult, pentru că, la

vârsta aceasta, copiii vor ca relaţiile să meargă bine. La vârsta de 9 ani sau mai mult, prietenii devin mai importanţi decât fraţii.

La 9 ani, copiii sunt mai liniştiţi şi mai chibzuiţi decât la 8 ani. Cam pe la vârsta de 10 ani, copiii îşi adoră prietenii şi mamele. Aţi fi înclinaţi să credeţi că pacea va domni şi între fraţi, dar de obicei nu se întâmplă aşa. În general, cu cât un copil este mai „îndrăgostit" de părinţii săi, cu atât mai mult concurează cu fraţii săi. În familiile în care soţii nu sunt la prima căsătorie, întreaga problemă se amplifică până în momentul în care fraţii vitregi creează relaţii ferme, sănătoase între ei. Acest proces poate dura de la cel puţin doi până la trei ani.

Au nevoie să li se amintească permanent ce au de făcut. Pe măsură ce copiii cresc, părinţii adeseori presupun că aceştia ar trebui să ştie cum să se poarte. Într-adevăr, ei „ştiu", dar energia lor este de obicei concentrată în alte părţi -- asupra unor lucruri care nu constituie priorităţi pentru părinţi. Aţi fost vreodată atât de ocupat, încât aţi uitat să mâncaţi sau să vă spălaţi pe dinţi? Aţi fost vreodată atât de captivat de munca dvs., încât nu aţi reuşit să vă concentraţi asupra copiilor? Recitiţi lista cu sarcini de dezvoltare pe care o au de îndeplinit copiii de vârstă şcolară şi veţi vedea cât de multe au de făcut. A învăţa să citească, să scrie şi să întemeieze prietenii necesită atât de multă energie, încât spălatul pe dinţi pare un lucru neimportant. Un copil de 7 ani pur şi simplu se pierde în lumea sa şi uită de obişnuinţele de zi cu zi. Dacă nu îi spuneţi să se spele pe faţă, probabil că nu o va face. Dacă nu îi aduceţi aminte să spună: „Scuzaţi-mă." sau „Mulţumesc", probabil că acele cuvinte nu vor fi spuse. Un copil de 7 ani de obicei se supune atunci când îi aduceţi aminte ce trebuie să facă. Slavă Domnului, refuzurile flagrante şi crizele de nervi din anii anteriori au fost depăşite.

Copiii de 8 ani în general nu au probleme să preia iniţiativa, dar au nevoie de un anumit nivel de libertate pentru a-şi duce sarcinile la bun sfârşit. Ei obosesc uşor, pentru că muncesc, se joacă şi mănâncă repede. Au nevoie de încurajarea dvs., să le

reamintiţi constant ce trebuie să facă, să-i ajutaţi să termine ce au început şi să facă ordine în urma lor. Până la vârsta de 9 ani, aceste abilităţi se fortifică, deşi copiii încă au tendinţa să-şi îndeplinească sarcinile în ritmul lor (care poate că nu vi se va părea potrivit). Când copilul dvs. împlineşte 10 ani şi consideraţi că: „Cu siguranţă, până la vârsta aceasta a devenit în stare să îndeplinească aceste sarcini uşoare de unul singur", veţi constata că are încă nevoie să i se amintească să se culce la timp sau să facă baie. Până la vârsta de 10 ani însă, poate că nu va trebui să spuneţi decât un singur cuvânt („Baie.") pentru a-l convinge pe copilul dvs. să se supună (deşi ar putea să devină ostil).

Se simt trataţi cu nedreptate. „Profesoara se ia întotdeauna de mine" „Îi acorzi mai multă atenţie lui decât mie." Acestea sunt nemulţumiri tipice ale copiilor de vârstă şcolară. Nu are rost să încercaţi să vă convingeţi copilul că obiecţiile sale nu sunt justificate. Copilul dvs. se compară pe sine cu alţii, încercând să se integreze ca membru al unui grup şi să înţeleagă deosebirile cât de bine se poate. Cel mai bun ajutor pe care îl puteţi oferi este empatia. Acest lucru poate fi făcut numai folosind Puterea de a accepta. Dacă fiul dvs. spune: „Îţi place mai mult de ea decât de mine", ascultaţi cu atenţie mesajul subiacent al copilului şi oglindiţi ceea ce vedeţi, ceea ce credeţi că simte şi ce anume credeţi că are nevoie cu adevărat. Aţi putea răspunde: „Întregul tău corp este pleoştit. Pari descurajat. Se pare că avem nevoie să petrecem puţin timp împreună".

Sunt hipersensibili. Copiii de vârstă şcolară au standarde foarte înalte în ceea ce îi priveşte. Ei încep să asimileze cu adevărat toate lucrurile care au fost învăţaţi şi se luptă să se ridice la aşteptările pe care acum şi le asumă. Fiind autocritici, sunt de asemenea foarte sensibili la criticile din afară. Pentru prima dată, ei îşi recunosc pe deplin propriile eşecuri şi greşeli. În consecinţă, ei fac adesea comentarii discrete, îşi reiau vechile obiceiuri pentru a reduce tensiunea şi se retrag din anumite situaţii. Copilul dvs. ar putea spune: „Nu-mi iese

niciodată nimic bine". În loc să vă repeziţi să îl corectaţi, folosiţi cât mai bine abilitatea de a asculta şi daţi-i răspunsuri de genul: „Lucrurile nu au ieşit aşa cum sperai?" Copilul dvs. ar putea face faţă tensiunii bătând din degete, ciugulindu-şi pieliţele, rozându-şi unghiile sau prin oricare alt obicei nervos. În acest caz, îndrumaţi-vă copilul să adopte comportamente care reduc anxietatea mai acceptabile din punct de vedere social. Trimiteţi-l afară să alerge şi să se joace. Unii copii ar putea încerca să evite greşelile adoptând o atitudine de nepăsare în legătură cu aproape orice. Când copiii ajung pe punctul de a spune: „Nu mă interesează", ei spun de fapt: „Nu simt că le pasă de mine". Folosiţi Puterea unităţii pentru a-l încuraja pe copil şi a vă apropia de el. Copiii care sunt prea aspri cu ei înşişi vor avea nevoie de foarte multă atenţie şi de laude din partea dvs. Faceţi-vă timp să le acordaţi atenţie şi să îi însoţiţi în activităţi de destindere. Mergeţi la film sau plimbaţi-vă cu bicicleta împreună cu ei. Alegeţi cărţi care sunt oarecum dificile pentru ca fiul dvs. să le citească singur, pentru ca să puteţi continua să-i citiţi, aşa cum făceaţi când era mic. Vă veţi simţi amândoi foarte bine.

Spun: „Poftim?" Înainte de a apuca să terminaţi de dat o directivă copilului dvs., acesta trânteşte un cuvânt: „Poftim?" Vă vine să ţipaţi, dar există un motiv pentru care copilul dvs. face asta. Copiii de vârstă şcolară mai mari încep să dezvolte limbajul interior, aşa că acum au parte de conversaţii atât în mintea lor, cât şi în afară. Când vorbirea lor interioară este relativ „crudă", le este greu să asculte ambele conversaţii în acelaşi timp. Repetaţi cu calm afirmaţiile pe care le-aţi făcut şi nu uitaţi să nu asociaţi neascultarea cu obrăznicia.

Mint. Copilul dvs. ar putea să se uite în ochii dvs. şi să nege că a făcut ceva anume, deşi dvs. ştiţi că a făcut. Brittany şi-a scris cu stiloul numele pe braţul scaunului din maşină. Mama ei a spus: „Brittany, ţi-ai scris numele pe braţul scaunului". Răspunsul ei a fost: „Nu, nu am scris eu. Jimmy a făcut-o". „Jimmy are 2 ani. El nici măcar nu ştie să scrie încă", a răspuns mama sa. Brittany a spus calm: „L-am învăţat eu". Spre deosebire de copiii de vârstă preşcolară, care explorează

diferenţa dintre fantezie şi realitate prin joacă, copiii mai mari, care sunt în toiul dezvoltării abilităţilor de a raţiona, au nevoie să testeze diferenţa dintre realitate şi ficţiune în viaţa reală. Ei fac acest lucru inventând poveşti încântătoare. Pentru a vă descurca în privinţa acestor provocări de dezvoltare, folosiţi abilităţile pe care le găsiţi în această carte. Mama lui Brittany a început interacţiunea axându-se pe comportamentul pe care nu îl dorea. Acest lucru a dus la o ceartă. Folosind îndrumarea cu dragoste, mama lui Brittany ar fi putut spune: „Brittany, uită-te la numele tău scris pe maşină. Ai de ales. Poţi să îl cureţi cu o cârpă sau cu buretele. Ce alegi?" Atunci când Brittany alege şi începe să cureţe înscrisul, mama ei trebuie să o încurajeze spunându-i: „Ai reuşit! Ai curăţat braţul scaunului şi scaunul!" Apoi, ea ar putea folosi Puterea unităţii pentru a se apropia de Brittany şi să urmărească cum îşi scrie numele pe o bucată de hârtie din casă.

CHEIA ESTE RĂSPUNSUL DVS. LA PUNCTELE NEVRALGICE

Cel mai important lucru pe care trebuie să vi-l amintiţi este că punctele nevralgice slujesc unui scop sănătos. Oricât de supărătoare ar fi aceste comportamente, ele sunt, de asemenea, cruciale pentru dezvoltarea copilului dvs. Pentru a distinge între problema reală şi ce anume este normal trebuie să înţelegeţi stadiile de dezvoltare ale copiilor. Gândiţi-vă la crizele de nervi. Acestea sunt normale în cazul unui copil între 1 şi 2 ani, dar pot semnala o adevărată problemă care trebuie să fie rezolvată dacă se întâmplă în cazul unui copil de 7 ani. Ca părinte, trebuie să apreciaţi dacă tipul de comportament este normal pentru grupa de vârstă a copilului dvs.

O mamă mi-a spus că faptul că fiul său de 7 ani îşi pierde timpul de pomană şi este uşor de distras o îngrijora: „Eu îi spun că este vremea de culcare, iar el nu pare să mă audă. În cele din urmă, se îndreaptă spre dormitor, dar îi atrage atenţia câte o revistă şi începe să o frunzărească. Mă simt atât de cicălitoare. În fiecare zi este aceeaşi poveste – trage de timp când vine vorba de culcare, spălat pe dinţi, rugăciune... Tatăl lui crede că poate ar trebui să îl consultăm dacă aude bine". După cum ştiţi din ceea ce aţi citit în acest capitol,

comportamentele care îi îngrijorează pe aceşti părinţi sunt normale pentru un copil de 7 ani.

O altă mamă mi-a spus că fiica sa de 8 ani refuză să o asculte, orice comandă i-ar da. Casa lor este scena unor lupte pentru putere interminabile, căci fiica o provoacă pe mamă: „*Obligă-mă* să mă duc la culcare". Şi „*Obligă-mă* să-mi fac temele". Copiii mici comunică încercând să vă facă să simţiţi aşa cum se simt ei. Un copil mai mare care face încă acest lucru strigă de fapt după ajutor. Este vorba de ceva mai mult decât de dezvoltare aici. Dacă vă simţiţi neputincios în privinţa copilului dvs., probabil că şi el de simte la fel. Renunţaţi la măsurile disciplinare bazate pe frică pe care le-aţi întrebuinţat până acum şi folosiţi opţiunile bazate pe dragoste din această carte. Dacă tot nu reuşiţi să vă înţelegeţi cu copilul dvs., apelaţi la un ajutor profesionist.

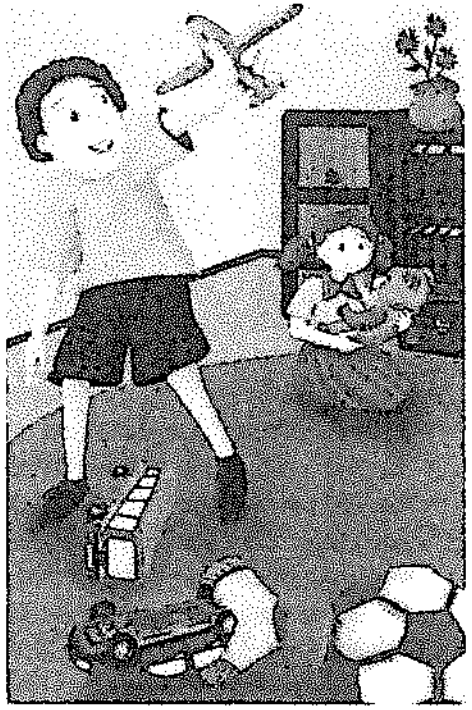
Nu există trucuri magice care să depăşească dezvoltarea. Folosiţi Puterea de a accepta – luaţi momentul aşa cum este. Nu veţi reuşi altceva decât să vă enervaţi dacă vă agăţaţi de credinţa că, printr-o tehnică disciplinară mai bună, copilul dvs. se va conforma întotdeauna. Dimpotrivă, faptul că vă sporiţi cunoştinţele despre dezvoltarea copilului dvs. nu înseamnă că ar trebui să ignoraţi comportamentul urât sau să renunţaţi la disciplinarea acestuia. Trebuie să răspundeţi la comportamentul inadecvat pentru a-l învăţa pe copilul dvs. modalităţi mai acceptabile din punct de vedere social de a se exprima.

Comportamentul urât înseamnă comunicare.

Copiii de la 1 an până la 2 ani fac crize de nervi. Preşcolarii ţipă: „Te urăsc!" Copiii de vârstă şcolară „răspund obraznic", murmură şi se îndepărtează călcând apăsat. Prin modul în care răspundeţi la fiecare tip de comportament perturbator îl învăţaţi pe copil metode acceptabile de a-şi exprima mânia. În cele din urmă, îl veţi auzi pe copil spunând: „Nu-mi place când îmi iei lucrurile. Întreabă-mă mai întâi". Această zi nu va veni întâmplător. Dvs. îl veţi fi învăţat pe copilul dvs. să vorbească în felul acesta. Acţiunea dvs. de învăţare se numeşte *disciplinare*.

11

Îndrumarea cu dragoste în acţiune: Rezolvarea principalelor probleme de disciplină



Mulţi dintre prietenii mei au copii mai mari, cu vârste cuprinse între 15 şi 25 de ani. I-am chemat pe unii dintre ei ca să-i întreb despre problemele disciplinare pe care le-au întâmpinat, pentru a folosi experienţa lor la elaborarea acestui capitol. Deşi prietenii mei îşi aminteau foarte vag problemele pe care le avuseseră cu împărţirea lucrurilor sau pâra, ei nu-mi puteau spune nimic în detaliu. În mod interesant însă, îşi aduceau aminte de propria lor copilărie şi îmi dădeau descrieri detaliate despre evenimente legate de părinţii lor de pe vremea când aveau doar 4 ani. Când i-am chemat pe copiii prietenilor mei, şi ei îşi aminteau detalii ale întâlnirilor disciplinare demult apuse. Afirmaţiile şi comportamentul părinţilor lor lăsaseră impresii puternice. Ca părinte, cuvintele şi acţiunile dvs. sunt extrem de puternice. Din acest motiv, cartea aceasta se referă la necesitatea ca dvs. să deveniţi conştient de ceea spuneţi şi faceţi, atât în ceea ce vă priveşte pe dvs. personal, cât şi pe copiii dvs.

Acest capitol prezintă scenarii din viaţa reală care exemplifică folosirea celor *Şapte puteri ale autocontrolului* şi a celor *Şapte abilităţi de disciplinare de bază*. În fiecare situaţie, adulţii folosesc abilitatea îndrumării cu dragoste. De asemenea, părinţii demonstrează că înţeleg de ce copiii se poartă urât, aşa cum s-a discutat în capitolul 10. Voi ilustra cele *Şapte puteri ale autocontrolului*, făcând „publică" vorbirea interioară a părinţilor (ce îşi spun în sinea lor şi ce fac). Voi ilustra cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază* descriind felul în care părinţii se comportă cu copiii. Când vă voi împărtăşi aceste scenarii, scopul meu este de a vă da exemple concrete ale lucrurilor pe care le puteţi spune şi face în situaţiile în care trebuie să vă disciplinaţi copiii. Sportivii îşi imaginează succesul. La fel vom proceda şi noi. Împreună, vom crea noi imagini parentale. Aşa că citiţi, relaxaţi-vă şi deschideţi-vă mintea la aceste posibilităţi noi. Acest capitol vă va pregăti pentru capitolul 12, care vă prezintă un program de şapte săptămâni pentru a vă ajuta să vă schimbaţi felul în care obişnuiţi să abordaţi conflictul. Schimbarea obiceiurilor este dificilă, dar posibilă. Când veţi întâmpina greutăţi, luaţi cartea aceasta şi recitiţi acest capitol. Reîmprospătaţi-vă puterile, aduceţi-vă aminte şi reînnoiţi-vă. Apoi împărtăşiţi această stare interioară cu copiii dvs.

Aceste scenarii nu descriu cu precizie abordările pe care le-aţi putea avea, dar fiecare dintre ele prezintă o abordare responsabilă care demonstrează abilităţile pe care le predau. Când veţi citi vinieta, nu uitaţi:

- **Sarcina dvs. este să-l ajutaţi pe copilul dvs. să poată alege cu mai multă uşurinţă să se supună dorinţelor dvs.** Sarcina dvs. mai implică şi efortul de a vă axa în primul rând pe siguranţă. Siguranţa este un termen relativ. Uneori, cel mai bun lucru pe care îl puteţi face este să îl scoateţi pe copilul dvs. sau să ieşiţi chiar dvs. din scenă în loc să ţipaţi. Aţi putea spune: „Sunt îngrijorat(ă) în privinţa ta şi din cauza acestei situaţii. O să mă calmez înainte să discutăm problema". Uneori, veţi fi îndeajuns de calm pentru a crea un moment de predare şi învăţare; alteori nu.

- **Sarcina copilului dvs. este să testeze limitele, în funcţie de nivelul său curent de dezvoltare.** Copiii învaţă din testele pe care le efectuează, din răspunsurile dvs. şi din dezvoltarea lor naturală. Pe măsură ce învaţă, ei creează şi testează noi ipoteze. Testarea nu se încheie niciodată. Schimbarea se petrece permanent, iar conflictul face parte integrantă din ea.

„CEI DOI PAŞI AI DISCIPLINEI"

Disciplina îmi aminteşte de paşii de dans din muzica *western* şi *country*. Acest dans implică două ritmuri diferite – mai întâi încet-încet, apoi rapid-rapid. Disciplina implică, de asemenea, doi paşi: întâi încet şi rapid-rapid.

Partea cu întâi încet-încet se referă la construirea relaţiilor sănătoase. Părinţii trebuie să construiască relaţii sănătoase cu ei înşişi, unii cu alţii şi cu copiii lor. Relaţia dvs. bazată pe dragoste cu copiii dvs., construită în timp, slujeşte ca o forţă extrem de motivantă pentru un comportament adecvat. Când copiii dvs. se simt în prezenţa dvs. iubiţi, apreciaţi şi capabili, ei vor fi mult mai dispuşi să aleagă cooperarea în locul împotrivirii.

Gândiţi-vă la acest lucru din perspectiva propriei dvs. vieţi. Când relaţia dvs. cu partenerul merge bine şi vă simţiţi apropiaţi unul de celălalt, domneşte un spirit binevoitor. Imaginaţi-vă că staţi cu partenerul dvs. pe o canapea. Dacă partenerul dvs. s-ar ridica şi dvs. aţi cere: „Îmi aduci un suc din frigider?", răspunsul probabil ar fi: „Desigur, dragă". Însă dacă relaţia dvs. ar fi tensionată, comunicarea şi apropierea sufletească ar avea de suferit. Aţi putea primi un

răspuns diferit la aceeaşi rugăminte – ceva de genul: „la-ţi-l şi singur(ă)". Amărăciunea ucide spiritul cooperativ în adulţi şi copii. Dacă fiul dvs. insistă să fie mai degrabă împotrivitor decât cooperant, în ciuda îndrumării dvs. răbdătoare şi plină de dragoste, atunci relaţia dvs. cu el trebuie reparată.

Sarah îşi creştea fiul aproape de una singură. Soţul ei, Bob, aducea acasă un salariu şi se juca ocazional cu Michael, dar nu făcea nimic altceva pe plan domestic. Sarah era cosmeticiană şi îşi asumase pe deplin responsabilitatea pentru copil, treburile din casă şi gătit.

Temându-se că Bob i-ar putea părăsi, Sarah se străduia chiar să-l facă pe Michael să nu stea „în drumul lui tati" în timp ce acesta se odihnea. Sarah era copleşită, iar viaţa ei era o aglomeraţie continuă. Deseori, ea se supunea cererilor lui Michael doar ca să scutească timp. Michael, în schimb, devenea din ce în ce mai împotrivitor şi dificil – depăşind cu mult limita normalului pentru stadiul său de dezvoltare. „Du-te şi fă-ţi curat în cameră", îi comanda Sarah, iar el ţipa la ea: „Nu, nu mă duc!" Sarah atunci izbucnea: „Ei bine, atunci nu ai voie să te uiţi la televizor astăzi". Michael, arătându-se impasibil, răspundea: „Şi ce-mi pasă mie?"

Relaţia dintre Sarah şi Michael s-a „stricat". Cariera de succes a femeii nu i-a permis să relaţioneze aşa cum trebuie cu fiul ei.

El se simte neglijat şi îşi transmite tristeţea prin apatie şi împotrivire. De fapt, el spune: „Nu-mi pasă de viaţa mea pentru că nici ţie nu mi se pare că-ţi pasă de mine". Dacă fiul dvs. pare complet opoziţional şi apatic, el vă imploră prin aceasta să vă faceţi timp să relaţionaţi cu el. Faceţi lucruri plăcute împreună în mod regulat şi redescoperiţi bucuria de a fi unul cu celălalt. Copiii care au nevoie de atenţie adesea cerşesc aceasta printr-un comportament urât. Nu permiteţi comportamentului lor inadecvat să vă distragă de la mesajul important care stă la baza acestuia. Preluaţi conducerea nu prin pedepse, ci făcându-vă timp să vă apropiaţi de copilul dvs. Minutele şi orele de „dans întâi încet-încet" pe care le petreceţi împreună – citind, jucându-vă, vorbind – construiesc motivaţia pentru o viaţă întreagă de comportament adecvat.

Faptul că sunteţi împreună însă nu îi va învăţa pe copii cum să se comporte. Acest lucru vine odată cu ritmul rapid-rapid al dansului disciplinei.

Ritmul rapid-rapid al dansului disciplinei se referă la comportamentul dvs. în toiul conflictului. Ce puteţi spune şi face pentru a-l

ajuta pe copil să aleagă să-şi facă ordine în cameră? Cum îl puteţi învăţa pe copil să reflecteze asupra propriilor sale alegeri? Ce puteţi face pentru a rezolva problemele urgente? Abilităţile pe care le folosiţi în partea cu ritmul rapid-rapid al disciplinei poate construi sau dărâma relaţia dvs. cu copilul. Următoarele scenarii ilustrează strategiile de ritm rapid-rapid pe care le-aţi învăţat în această carte – dar să nu uitaţi vreodată de importanţa ritmului încet-încet. O relaţie bazată pe dragoste reprezintă fundaţia pentru succes.

PARINTELE DECLANȘEAZA, COPILUL DECLANȘEAZA

Aşa cum am menţionat în capitolul 3, există două lucruri care declanşează întâlnirile disciplinare. Unul este faptul că vreţi ca fiul dvs. să facă ceva ce el nu face. Celălalt este faptul că fiul dvs. vrea să se întâmple ceva ce nu se întâmplă. În esenţă, unul din lucrurile care declanşează conflictul se referă la faptul că dvs. încercaţi să faceţi ce trebuie; celălalt se referă la faptul că fiul dvs. încearcă să facă ce trebuie. Următoarele scenarii sunt împărţite corespunzător.

Parinți care fac ce trebuie

„Rămâi în curte la joacă"

– Bailey, rămâi în curte şi joacă-te cu Michelle. În curte, eşti ferită de maşini.

Mama lui Bailey, Doreen, a stabilit cu fermitate o limită, dar fetele sunt entuziasmate şi nu ascultă. Pentru a se asigura că limita este clară, mama lui Bailey a spus:

– Până număr la trei, vreau ca voi, fetelor, să alergaţi până la marginea curţii. Înconjuraţi întreaga curte ca şi cum aţi trasa un pătrat. Unu, doi, trei, start!

Fetele o iau la fugă ţipând. Când s-au întors, Doreen a spus:

– Aţi reuşit. Aţi fugit în jurul întregii curţi. Bailey, mâinile tale făceau aşa (femeia demonstrează poziţia mâinilor) şi Michelle, picioarele tale veneau în spate aşa (demonstrează poziţia picioarelor). Deci acum ştiţi care sunt limitele. Jucaţi-vă înăuntrul liniei pe care aţi trasat-o.

Când a intrat în casă, femeia a strigat:

– Distracţie plăcută!

Când Doreen a ieşit să verifice ce fac fetele zece minute mai târziu, ele se aflau în curtea vecinului, culegând conuri de pin. Ea s-a dus la ele şi le-a spus:

– Văd că sunteţi entuziasmate de proiectul vostru şi aţi uitat să rămâneţi în curte.

Amândouă fetele şi-au ridicat ochii, s-au întristat şi cu glasul lor subţire au răspuns la unison:

– Am uitat.

După ce s-a gândit puţin, Doreen a concluzionat că le-a învăţat în mod corespunzător pe fete despre limita impusă de a rămâne în curte şi nu doar în ziua respectivă, ci şi în alte zile. Ea s-a hotărât că implementarea consecinţelor ar putea fi de folos:

– Fetelor, v-am arătat care sunt limitele de siguranţă. Aţi avut de ales să vă aduceţi aminte de ele sau să uitaţi. Este important să fiţi atente pentru a putea rămâne în siguranţă. Dacă uitaţi încă o dată limitele şi ieşiţi din curte, amândouă veţi veni înăuntru, iar Michelle se va duce acasă. Înţelegeţi ce se va întâmpla dacă ieşiţi din curte?

Amândouă fetele dau din cap.

– Spuneţi-mi, zice Doreen.

Ambele fete au repetat consecinţele pe care le-au auzit.

„Treci în scaunul auto"

Martha era necăjită. Era în întârziere zece minute, iar copilul ei de 10 ani, Gary, cântase un cor de refuzuri întreaga dimineaţă. În ultima vreme, se ivise o problemă cu scaunul din maşină, iar Martha era neliniştită. Ea se gândea: „Nu am vreme de aşa ceva. Nu în dimineaţa asta". Martha era în mare fugă, dar în cele din urmă s-a hotărât să se stăpânească. „Respiră!", şi-a comandat sieşi. „Trebuie să te relaxezi. Nu uita: disciplinează-te pe tine mai întâi, apoi pe copiii tăi. Deja eşti în întârziere, nu intra în panică. Cu cât îl grăbeşti mai mult pe Gary, cu atât mai multă bătaie de cap îţi dă. Axează-te pe ceea ce doreşti, Martha. Poţi s-o faci. Continuă să respiri. Totul este în regulă. Momentul acesta este aşa cum este."

Cu voce tare, Martha a spus calm:

– E timpul să plecăm. Treci în scaunul auto.

Gary a ignorat-o. Martha a continuat:

– Ai de ales. Vrei să te ridic să deschizi singur uşa sau vrei să ţi-o deschid eu?

Gary a început să alerge spre maşină strigând:

– Eu o fac.

Când Martha a ajuns la maşină, a încercat să-l ridice ca să deschidă uşa. El i-a împins braţul şi s-a trântit la pământ bosumflat şi cu braţele încrucişate. Martha s-a gândit: „O, nu se poate, o luăm iarăşi de la capăt". Dar s-a oprit şi şi-a spus: „Ştiu ce trebuie să fac. Să oglindesc ceea ce văd". Ea a spus:

– Gary, braţele tale sunt încrucişate, iar buza ta tremură (îi demonstrează poziţia). Corpul tău îmi comunică: „Vreau să fac asta singur".

Gary s-a uitat în ochii ei şi părea să se relaxeze. Martha şi-a spus: „Nu renunţa acum. Rămâi calmă". Ea a continuat:

– Când erai bebeluş, te purtam în braţele mele aşa (îi arată cum). Acum poţi s-o faci şi singur. Obişnuiam să te aşez în scaunul auto (îi deschide uşa şi îi arată). Acum poţi s-o faci şi singur. Urcă-te în scaun şi pune-ţi centura. Eu o să te supraveghez.

Gary s-a urcat încet, cu trupul încă uşor tensionat. Martha şi-a spus în gând: „Ai credinţă; rămâi calmă".

Gary s-a urcat înăuntru, şi-a tras centura pe deasupra capului şi a prins-o în încheietoare. Martha a exclamat:

– Ai reuşit! Te-ai urcat şi ţi-ai pus centura de siguranţă.

Martha a urcat în maşină şi a pornit la drum – târziu, dar destul de calmă – în timp ce Gary a început să cânte.

„Fă-ţi curat în cameră"

Nelson era un copil meticulos, iar organizarea era punctul lui forte. Fratele lui, Carlson, era exact opusul. El se simţea bine în haos, iar lipsa lui de chef să-şi facă ordine în cameră era o problemă cronică.

De vreme ce problemele cronice necesită strategii de rezolvare, nu consecinţe, se ţinea o şedinţă în familie pentru a defini problema şi a stabili un plan de acţiune. Întrebarea pe care părinţii o adresau lui Carlson şi întregii familii era: „Cum putem să te ajutăm pe tine (Carlson) să poţi să-ţi păstrezi cu succes camera curată?" Primele comentarii nu au fost productive (Carlson a sugerat să angajeze o femeie de serviciu). Însă pentru a-l încuraja pe Carlson să încerce cu adevărat să rezolve problema, părinţii lui au acceptat aceste comentarii fără să se supere. Planul final a fost că vor stabili o zi pe săptămână în care membrii întregii familii îşi vor face curat în cameră. Periodic,

fiecare va merge în camera altcuiva pentru a-l încuraja. Băieții exersau cum să facă afirmații încurajatoare, cum ar fi: „Ai reușit. Aproape ai terminat. Continuă-ți treaba". După ce făceau curat, se vor face fotografii pentru fiecare cameră, pe care să le expună, iar familia va petrece timp împreună. Fiecare persoană avea dreptul să ceară ajutor. Băieții exersau acest lucru spunând: „Am probleme cu asta. Poți să mă ajuți?" Părinții lor le reaminteau să spună: „Mulțumesc" pentru încurajare sau pentru ajutor. Familia s-a hotărât să încerce planul acesta timp de două săptămâni, ca să vadă cum merge.

Când mama l-a verificat pe Carlson în timpul sesiunii de curățenie din săptămâna aceea, l-a ajutat să se concentreze făcând observații despre realizările lui:

– Carlson, ai pus toate cartonașele cu jucătorii de baseball la loc în cutia lor.

Ea l-a ajutat, de asemenea, să continue oferindu-i alegeri dacă el părea copleșit:

– Ai putea să pui rufele murdare în coș sau să faci ordine în teancul de rufe care se află pe scaunul acesta. Ce preferi?

Când el lua o decizie, mama sa îl încuraja:

– Te-ai hotărât să începi cu cele de pe scaun. Te-ai descurcat!

„Termină-ți lecțiile"

Pentru a o ajuta pe Chelsea să reușească să-și facă temele, tatăl ei a stabilit un orar și un loc în care ea să le termine. Chelsea a cumpărat rechizitele necesare și și-a amenajat biroul cu grijă. Joi noaptea, tata a spus cu blândețe:

– Chelsea, adu-ți aminte să studiezi vocabularul.

Fetița s-a strâmbat și a început să murmure. Tatăl ei a ignorat murmurul său și a continuat să o încurajeze pe Chelsea să-și facă temele:

– Vrei să ți le dictez eu personal sau să le înregistrez pe o casetă?

Pentru că ideea de a înregistra o casetă era ceva nou, Chelsea a ales acea opțiune. Când a apăsat pe butonul casetofonului pentru a auzi primul cuvânt, ea a auzit o surpriză din partea tatălui său în schimb:

– „Strălucește, strălucește, stea micuță, tu ești o fată atât de drăguță!"

Chelsea a strigat:

– Ești de modă veche, tată!

Apoi fetița s-a apucat să studieze vocabularul.

„Încetează să-ți mai lovești frații – poartă-te frumos"

Chad îl pocnea pe fratele său mai mic, Danny, când mama lor, Nancy, a trecut pe lângă ei.

– Potoliți-vă, a strigat ea, în timp ce îi despărțea. Danny a început să plângă și a spus:

– Chad m-a împins. Îl urăsc.

Nancy a oglindit acest lucru:

– Chad te lovea și tu te-ai supărat pentru că nu se oprea.

Chad a intervenit în discuție spunând:

– Gogomanul mic era în camera mea. Când i-am spus să plece, a scos limba la mine.

Pentru că Nancy începea să-și piardă răbdarea, a respirat adânc. Ea și-a adus aminte că ascultă acum și îi învăța pe băieți cum să rezolve conflictele în loc să-i pedepsească, iar într-o bună zi, eforturile ei vor fi răsplătite. Ea și-a păstrat cu atenție gândul la intenția pozitivă a băieților. Femeia știa că aceasta este cheia spre învățare. Ea și-a creat un slogan în minte, spunând-și: „Intenție pozitivă, intenție pozitivă".

– Ai vrut ca Danny să iasă din camera ta, așa că l-ai rugat să plece, dar el a refuzat.

(Nancy a rezumat intenția pozitivă a lui Chad.)

– Da, a răspuns Chad.

– Așa că atunci ai început să-l lovești. Nu ai voie să-l lovești pe fratele tău, a spus Nancy. Când îl rogi să plece și el nu vrea, vino și ia-mă pe mine. O să te ajut să rezolvi problema fără bătaie.

Danny a spus:

– Eu am vrut să mă joc cu Chad și să-i văd avionul. Exasperată, Nancy s-a întrebat de câte ori nu trecuseră prin aceasta. „Relaxează-te", și-a spus în sinea ei. „Poți să faci asta. Concentrează-te pe intenția pozitivă". Cu forțe noi, Nancy a zis:

– Ai vrut să te joci cu Chad și să-i vezi avionul, așa că ai venit în camera lui și ai rămas acolo?

Danny a spus cu glas ușor:

– Da.

Nancy a continuat să-l înveţe:

– Danny, când vrei să vezi avionul, trebuie să spui: „Chad, pot să mă uit la avionul tău? Spune asta acum.

Fără nicio tragere de inimă, Danny a spus:

– Chad, pot să mă uit la avionul tău?

Chad a răspuns:

– Nu, gogomanule.

Când a auzit aceasta, răbdarea lui Nancy a dispărut. Ea îşi auzea vocea interioară spunând: „Am prea multă treabă ca să-mi pierd vremea cu cei doi. Le-am dedicat destul timp să-i învăţ. Nu mai am vreme de pierdut". Înainte să-şi recapete autocontrolul a izbucnit:

– Am încercat să vă învăţ, băieţi, cum să vă purtaţi decent unul cu celălalt, dar renunţ. Puteţi să vă luaţi rămas bun amândoi de la jucăria aia stupidă.

Spunând acestea, ea a înşfăcat avionul şi a ieşit nervos din cameră, îndreptându-se spre bucătărie.

În câteva minute, se simţea vinovată. Ea ştia că vina poate să-i împingă pe părinţi la o atitudine prea permisivă în cazul în care adultul nu îşi recapătă echilibrul. Ea s-a gândit la Puterea liberului arbitru, amintindu-şi că singura persoană pe care o poţi schimba eşti tu însuţi, apoi a reuşit să folosească Puterea atenţiei şi să se axeze pe ce anume doreşte să se întâmple. Ea s-a întors înapoi la băieţi.

– Băieţi, chiar îmi pasă de voi şi de felul în care vă comportaţi, a spus ea. Sarcina mea este să vă iubesc şi să vă învăţ cum să vă iubiţi unul pe celălalt. Chad, nu e frumos să jigneşti. Nu e frumos nici să-ţi pierzi controlul, aşa cum am făcut eu. Îmi pare rău pentru ce am spus. În timpul cinei, vom face un plan în legătură cu dreptul de a intra unul în camera celuilalt. Amândoi gândiţi-vă la cum putem rezolva problema aceasta împreună.

„E timpul să te culci"

Jeffrey, în vârstă de 2 ani, se uita la televizor când mama sa, Eileen, a anunţat:

– Când se termină programul, va fi timpul să faci baie înainte să mergi la culcare.

Când s-a terminat programul, Eileen s-a îndreptat spre televizor ca să-l închidă.

– Nu culcare!, a strigat Jeffrey.

Eileen şi-a simţit imediat trupul tensionat şi se gândea în sinea ei: „Iarăşi se întâmplă. Nu mai suport atitudinea asta în fiecare seară!" Ea s-a hotărât să respire adânc şi să se relaxeze. Femeia a vorbit cu ea însăşi în mintea ei pentru a-şi calma supărarea pentru ca să-l ajute pe Jeffrey să facă faţă situaţiei. Ea şi-a adus aminte: „Are numai 2 ani şi mă testează. Asta este sarcina lui. Sarcina mea este să rămân calmă, să păstrez limitările impuse şi să-i ofer compasiune, dacă este posibil. Pot face asta. Când el se ambiţionează, eu o să mă relaxez".

Ea şi-a fixat atenţia asupra braţelor şi feţei copilului şi a spus cu compasiune:

– Pumnii tăi s-au strâns (femeia a demonstrat), iar faţa ta s-a strâmbat (o altă demonstraţie).

Jeffrey s-a relaxat puţin. Ea i-a oferit rapid o alegere:

– Jeffrey, ai de ales!

Faţa lui s-a mai relaxat puţin.

– În cadă, poţi să te joci cu delfinii sau cu broscuţele. Ce preferi? Seara trecută, delfinii au înotat întruna.

Eileen s-a prefăcut că mâna ei este un delfin care înoată. Jeffrey a anunţat imediat:

– Delfini.

Eileen a sărbătorit abilitatea lui de a decide spunând:

– Ai ales delfinii. Poţi să înoţi cu ei în cadă astă-seară.

Jeffrey a alergat să ia delfinii şi a intrat vesel în cadă. După o vreme, Eileen i-a spus:

– În cinci minute, trebuie să ne îmbrăcăm în pijamale şi să ne spălăm pe dinţi.

Jeffrey a spus imediat:

– Nu, ne mai jucăm. Cu delfinii.

Eileen a simţit că o apucă deznădejdea şi că trupul i se tensionează din nou şi şi-a spus: „Nu ar trebui să fie atât de greu. Nu sunt nevoită să suport aceasta. Am avut răbdarea, dar nu văd niciun liman. Am obosit".

Aproape că şi-a pierdut răbdarea, dar, redresată de folosirea Puterii atenţiei, şi-a venit în fire. Femeia şi-a spus în sinea ei: „Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate. Dacă sunt supărată, mă axez pe comportamentul nedorit. Eu cu siguranţă

sunt supărată. Vreau ca acest comportament dificil să continue? Nu! E în regulă - atunci ce doresc? Vreau să iasă din cadă şi să-l şterg cu prosopul. O să abordez problema pas cu pas". Eileen a mai respirat adânc de două ori, spunând în sinea ei: „la momentul acesta aşa cum este. Relaxează-te". Ea s-a hotărât să se joace de data asta şi să se distreze puţin.

– O, nu! Ai auzit asta?, l-a întrebat ea pe Jeffrey.

Copilul părea interesat, aşa că a continuat:

– Este strigătul de ajutor al delfinului. Ciiee-ou! Bietul delfin este bolnav. Repede, scoate-l din apă şi pune-l în prosopul de salvare imediat!

Eileen a început să-l consulte pe delfin şi să-i vorbească blând. Jeffrey s-a ridicat ca să asculte. Eileen a spus:

– Am nevoie de ajutorul tău. Vino să te usuci; s-ar putea să avem o urgenţă.

Băieţelul s-a uscat repede şi s-a aşezat la mama lui în braţe în timp ce examinau delfinul. Ea i-a spus:

– Ce crezi că s-a întâmplat cu el?

Copilul a început să spună o poveste despre ceea ce credea el că s-ar fi întâmplat. Eileen l-a ascultat, i-a răspuns şi i-a pus pijamalele. Jeffrey era încă îngrijorat în privinţa delfinului, iar Eileen era aproape gata să-i paseze mingea îngrijirii parentale soţului ei. Ea a spus:

– Nu sunt sigură ce l-a făcut pe delfinul tău să se îmbolnăvească, dar tatăl tău ar trebui să ştie. Urcă-te în pat. Eu o să-l trimit pe tati la tine, iar el o să-ţi spună toată povestea.

Când Eileen s-a întâlnit cu soţul ei pe hol, ea a spus obosită:

– L-am pus la culcare. Acum e rândul tău. Spune-i o poveste despre cum i s-a îmbolnăvit delfinul.

Tatăl părea complet bulversat, dar Eileen nu a mai avut energie decât să-i spună:

– Baftă!

Tatăl lui Jeffrey s-a aşezat pe marginea patului fiului său şi a întrebat:

– Ai un delfin bolnav?

Jeffrey a aruncat delfinul pe podea şi a spus:

– Delfinul nu bolnav – suc!

Tatăl a strigat-o pe Eileen:

– Şi acum ce fac?

Ea a răspuns:

– Tot ce poţi să faci, dragul meu.

Tatăl se simţea complet nelalocul lui. El era de părere că fiul său *trebuie* pur şi simplu să facă ceea ce i se cere. Jeffrey ştia că este ora de culcare. Când tatăl a auzit cuvântul „trebuie" rezonând în mintea lui, a început imediat să respire adânc, calmându-se zicând: „la momentul acesta aşa cum este. Relaxează-te". Pe măsură ce el se relaxa, acelaşi lucru se întâmpla şi cu Jeffrey. Tatăl a profitat de ocazie să spună noapte bună capului, umerilor, degetelor şi picioarelor lui Jeffrey. Acest ritual i-a unit, iar disputa pentru suc a dispărut la fel de repede pe cât apăruse.

„Opresc maşina chiar acum"

Linda făcea o călătorie de trei ore cu fiul ei, John (de 10 ani), şi prietenul său, Michael (de 9 ani). Băieţii au vorbit şi au glumit până când a început să intervină plictiseala. Atunci, ei au devenit gălăgioşi şi au început să se împingă unul pe celălalt. Linda spera că se vor calma, dar ei nu au făcut-o. Pentru că volumul era dat din ce în mai tare, ea a devenit nervoasă. Fără să se gândească, a strigat:

– Nu mă faceţi să opresc maşina!

Imediat ce cuvintele au ieşit de pe buzele ei, ar fi vrut să le retragă. Ea şi-a spus: „Nu vreau să renunţ la puterea pe care o am în favoarea acestor copii. Ei nu mă pot *determina* să opresc maşina. Eu deţin controlul şi voi decide singură dacă vreau să trag pe dreapta sau nu. Linda, preia din nou controlul asupra situaţiei". Apoi, ea le-a spus băieţilor:

– Mergem cu o sută zece km la oră, iar voi îmi distrageţi atenţia cu agitaţia voastră. Nu pot conduce în siguranţă când voi vă agitaţi atât de mult, aşa că voi opri maşina.

Ea a tras pe dreapta şi a ieşit din maşină. Apoi, a ocolit maşina şi a deschis uşa din spate ca să vorbească cu băieţii faţă în faţă. Linda a spus:

– Este o călătorie lungă şi mai avem de mers o oră. Ce aţi putea face ca să vă simţiţi bine şi să fiţi în siguranţă?

Primele trei sugestii erau amuzante pentru băieţi, dar nu şi pentru ea. Linda nu avea dispoziţia necesară pentru prostii, dar a spus cu calm:

– Haideţi, colaboraţi cu mine şi gândiţi-vă ce aţi putea face.

Ei s-au hotărât să deseneze imagini şi să joace o formă modificată a jocului *Pictionary*[9]. Linda s-a urcat din nou în maşină şi a pornit mai departe. Când copiii au început să se organizeze şi să înceapă jocul, ea i-a încurajat:

– Băieţi, aţi găsit tot ce aveaţi nevoie pentru joc şi aţi scris regulile pe şervetele. Aţi dat dovadă de creativitate şi judecată.

Copii care fac ce trebuie

„Eu am avut-o primul"

Micuţa Emily se plimba prin casă când a trecut pe lângă fratele ei mai mare, Landon. El desena pe masa de la bucătărie şi s-a hotărât să deseneze şi ea. Concentrată pe deplin pe dorinţa ei de a desena, Emily i-a smuls carioca lui Landon. Şocat, băiatul şi-a ridicat ochii, a lovit-o şi a strigat:

– Scriam cu ea!

Uimită de lovitură, Emily a ţipat:

– Am nevoie de ea!

Ţipetele l-au adus pe tată în scenă.

În astfel de situaţii, tatăl are multe opţiuni. Poate să-i desemneze pe copii ca fiind „obraznici" şi să le ia toate cariocile până când vor învăţa să împartă lucrurile unii cu alţii. Poate să-i desemneze pe copii ca fiind „răi" şi să-i trimită pe amândoi în *time-out* până când se vor purta „frumos". Poate să-i desemneze ca fiind „neajutoraţi" şi să le rezolve el problema spunând:

– Landon, foloseşte carioca cinci minute, apoi dă-i-o şi lui Emily.

Poate considera un copil „bun" (Landon) şi pe celălalt „rău" (Emily) şi să spună ceva de genul:

– Cine a avut carioca mai întâi? Emily, ştii bine că nu ai voie să apuci lucrurile. De ce nu gândeşti puţin înainte să acţionezi?

Sau dimpotrivă, tatăl putea să vadă acest conflict ca pe o oportunitate de a-i învăţa pe copii o lecţie. Acest tată s-a hotărât să-i înveţe.

– Stop! Ce s-a întâmplat? a întrebat el.

[9] *Pictionary* este un joc de ghicit cuvinte, care se joacă pe echipe. Jucătorii încearcă să identifice anumite cuvinte descifrând desenele coechipierilor lor.

Ambii copii au început să strige în acelaşi timp. Tatăl a spus calm:

– Landon, spune-mi tu mai întâi.

În timp ce Landon vorbea, tatăl lor stătea lângă Emily şi îşi ţinea braţele în jurul ei, asigurând-o verbal şi nonverbal că va avea şansa să spună şi versiunea ei.

Landon a spus:

– Eu desenam şi Emily mi-a înşfăcat carioca.

Acum desenul meu e stricat.

Emily a intervenit şi a spus:

– Dar el m-a lovit.

Tata a întrebat:

– Landon, ţi-a plăcut când ea ţi-a luat cu forţa carioca?

– Nu, a replicat Landon.

Tatăl ştia că, dacă doreşte să folosească acel conflict cu succes pentru a-i învăţa pe copii, trebuia să se concentreze asupra intenţiei pozitive a fiecărui copil.

– Ai vrut să o opreşti pe sora ta, aşa că ai lovit-o. Loviturile dor – nu ai voie să loveşti, a spus tatăl. Când vrei ca ea să se oprească, spune: „Stop!" Aceasta este carioca mea. Ia-ţi-o pe a ta.

– Dar aveam nevoie de o carioca! s-a plâns Emily.

Tatăl a explicat:

– Ai vrut o carioca imediat, aşa că ai smuls-o pe a lui Landon. Nu ai voie să smulgi lucrurile de la oameni. Trebuie să întrebi: „Landon, unde sunt cariocile?" Spune asta acum, Emily.

Emily l-a întrebat pe Landon, iar acesta i-a spus de unde să-şi ia o carioca. Tatăl a plecat şi a observat că îşi atribuia o intenţie pozitivă şi sieşi. În sinea lui, îşi spunea: „Ai vrut ca cei mici să rezolve problema, aşa că ai rămas calm şi i-ai învăţat. Bravo ţie!" La acest gând, a zâmbit pur şi simplu.

„Te spun"

La masa din curtea din spatele casei, Tracy şi McKensie se jucau de-a mama şi de-a tata. În timp ce ei aşezau masa în linişte, Albert, fratele mai mare cu câţiva ani al lui Tracy, a venit în fugă anunţând că el este un *Power Ranger*. McKensie şi-a abandonat rolul de tată şi i s-a alăturat lui Albert în jocul de-a *Power Rangers*. Albert a desemnat-o pe Tracy „personajul negativ" şi atât el, cât şi McKensie au început să o urmărească. Tracy, repudiindu-şi noul

rol desemnat, s-a proclamat a fi „prinţesă". Ea şi-a înălţat capul şi a defilat până în casă. Neţinând cont de rolul său regal, Albert şi McKensie au continuat să o urmărească.

În cele din urmă, Tracy a renunţat la postura sa de prinţesă şi a zis:

– Vă spun!

Fetiţa a început să strige după mama ei. Atunci McKensie a scos limba la Tracy şi i-a spus că e un copil mic. Mama a venit imediat. Ea s-a apropiat de Tracy, a tras adânc aer în piept pentru a-şi relaxa corpul şi şi-a spus: „Stai calmă. Poţi să faci faţă acestei situaţii. Concentrează-te asupra învăţăturii".

Mama atunci i-a spus lui Tracy:

– Pari supărată. Ce s-a întâmplat?

Tracy a spus:

– Ei mă urmăreau.

Mama a răspuns:

– Tracy, spune-le amândurora acum: „Nu-mi place când mă urmăriţi. Încetaţi".

Înainte ca Tracy să reuşească să vorbească, McKensie a ţipat:

– Noi doar ne jucam.

Mama i-a spus din nou lui Tracy:

– Spune-le: „Încetaţi. Nu-mi place când mă urmăriţi".

Tracy a spus acest lucru cu fermitate.

Mama s-a referit apoi la ceea ce încerca să-i spună McKensie şi a zis:

– McKensie, ai vrut să te joci cu Tracy, aşa că ai urmărit-o?

El a dat afirmativ din cap. Mama a continuat:

– Nu ai observat că ei nu îi place urmărirea pentru că ţie ţi se părea că este distractiv?

El şi-a lăsat capul în piept. Mama ştia că băiatul se simţea prost pentru că nu luase în considerare punctul de vedere al lui Tracy. Ea i-a spus:

- McKensie, când vrei ca cineva să se joace cu tine, trebuie să-l întrebi. Trebuie să spui: „Vrei să te joci?" Dacă acel copil spune da, vă puteţi juca. Dacă spune nu, trebuie să găseşti altceva de făcut.

Cu fermitate şi compasiune, mama a spus:

– Întreab-o pe Tracy acum: Spune: „Vrei să te joci cu mine?"

McKensie a pus întrebarea, iar Tracy a răspuns:

– Nu. Mi-ai spus că sunt un copil mic.

McKensie a spus:

– Îmi pare rău.

Tracy a zis:

– Bine. Atunci mă joc cu tine, dar eu sunt o prinţesă, nu un *Power Ranger*.

Albert a observat rapid întregul schimb de idei şi nu a spus nimic, dar a învăţat multe.

„Priveşte-mă!" „Uită-te la mine!" „Uită-te la mine!"

Reggie şi sora lui mai mare, Casey, se înţelegeau de obicei foarte bine. Astăzi Casey împlinea 7 ani şi dădea o petrecere la ea acasă. Reggie voia să invite şi el un prieten, ca să aibă un vizitator special cu care să se joace.

Chiar înainte ca petrecerea să înceapă, Reggie a început să solicite atenţie. El a strigat:

– Uitaţi-vă la mine cum mă caţăr. Uitaţi-vă la mine cum dansez. Uitaţi-vă la mine – pantalonii mei sunt întorşi pe dos.

Casey s-a plâns la tatăl ei:

– Este un nesimţit. O să strice totul.

Tatăl s-a hotărât să-şi facă puţin timp să-i apropie pe copii. El a spus:

– În familia noastră, ne iubim şi ne ajutăm unul pe altul. Uneori, când Casey are o zi specială, pare greu să ştii ce să faci, Reggie. Crezi că poate nu există destulă dragoste şi pentru tine. Dar nu este adevărat. Amândoi sunteţi iubiţi.

El i-a luat în braţe, i-ar ridicat şi i-a învârtit. Ei au chicotit fericiţi. Tatăl a folosit cu succes Puterea unităţii. Apoi, el i-a lăsat pe copii jos şi a spus:

– Astăzi este ziua lui Casey, aşa că trebuie să contribuim cu toţii ca să o facem fericită. Reggie, sarcina ta este să deschizi uşa şi să spui: „Bună, intraţi". Dacă oaspetele aduce un cadou, spune: „Vă rog, puneţi cadoul pe masă". Apoi ia o pauză ca să te joci cu prietenul tău. După pauză, vom avea nevoie de tine să faci fotografii. Haide să exersăm rolul tău. Casey, du-te afară şi sună la uşă pentru ca Reggie să poată exersa.

Pe când băiatul exersa, tatăl l-a observat şi l-a încurajat, spunând lucruri de genul:

– Ai reuşit! Ai deschis uşa şi ai spus: „Bună, intraţi". Mai exersează o dată. De data asta, spune: „Vă rog, puneţi cadoul pe masă" şi arată-le unde.

Tatăl i-a îmbrăţişat pe ambii copii şi a spus:

– Facem o echipă minunată.

„Nu eu am făcut-o"

Ellen s-a dus la cumpărături cu Matthew, fiul ei de 8 ani. Când au ajuns acasă, el a ajutat-o să aducă bagajele şi apoi a mers în camera lui. Era foarte tăcut. După ce a pus mâncarea la locul ei, Ellen s-a hotărât să verifice ce face Matthew. L-a găsit şezând pe pat ţinând în mână un baton de ciocolată. Mirându-se de unde l-a luat, ea l-a întrebat, iar el a răspuns:

– Îl am pur şi simplu.

Ellen şi-a dat seama că probabil el l-a luat de pe raft în timp ce făceau cumpărături. Femeia l-a întrebat:

– L-ai luat de la magazin?

Din nou, el a răspuns:

– Îl am pur şi simplu.

Ellen şi-a dat seama că fiul ei furase batonul de ciocolată. La început, s-a gândit: „Cum o să-l fac să recunoască?" Respirând adânc, ea şi-a dat seama că nu avea rost să încerce să-l forţeze să spună adevărul. Ea a schimbat tonul în mintea ei şi a reformulat întrebarea: „Cum l-ş putea ajuta să poată alege cu mai multă uşurinţă să-mi spună adevărul? Trebuie să creez un spaţiu în care să se simtă siguranţă ca să-şi admită greşeala". Gândind aceste lucruri, ea a spus:

– Matthew, cred că atunci când făceam cumpărăturile, ai văzut batonul de ciocolată. Tu ştiai că eu nu vreau să ţi-l cumpăr, dar tu îl voiai atât de mult, încât nu te-ai putu abţine să nu-l iei.

Matthew şi-a coborât privirea şi a spus:

– Îl vroiam cu adevărat.

Ellen a răspuns:

– L-ai vrut, aşa că l-ai furat. Cum te simţi acum după fapta ta?

– Rău, a spus Matthew.

– Batonul cu ciocolată nu este al tău, a spus Ellen. El trebuie returnat. Ia-ţi haina şi batonul şi vino în maşină. O să ne întoarcem la magazin.

În drum spre magazin, nu au spus niciun cuvânt.

La magazin, Ellen i-a spus lui Matthew ce trebuie să facă:

– Cheamă-l pe manager, spunându-i funcţionarului de la ghişeu: „Pot să vorbesc cu managerul?" Apoi spune-i ce ai făcut şi orice altceva ai vrea să spui.

Lui Matthew i s-au umplut ochii de lacrimi, dar el l-a chemat pe manager şi i-a explicat ce se întâmplase. Apoi a returnat batonul de ciocolată.

Pe drum spre casă, Ellen a început să-i facă morală despre furt, dar s-a oprit. Ea s-a gândit: „Vreau ca el să-şi dea seama ce e bine şi ce e rău fără să îi spun eu. Aş dori ca Matthew să se gândească la experienţa lui". Ea s-a hotărât să-i spună:

– Ai ales să furi batonul de ciocolată. Apoi te-ai comportat responsabil returnând ciocolata managerului. Cum te simţi acum în legătură cu ce ai făcut?

Matthew a răspuns:

– Mă bucur că am dus-o înapoi. Mă simt mai bine acum.

Ellen a spus:

– Ai făcut o greşeală şi ai învăţat din ea. Poţi să-ţi dai seama dacă ceva e rău sau e bine în funcţie de cum te simţi în acea privinţă. Ai un sentiment oribil atunci când furi şi te simţi bine atunci când îţi corectezi greşeala.

„Te urăsc"

Într-un magazin cu articole sportive, Jeremy, în vârstă de 5 ani, arunca mingea la coşul de baschet în timp ce tatăl său se afla la cumpărături. Jeremy era complet absorbit de jocul său când tatăl său a zis:

– Să mergem. Am terminat.

Jeremy s-a aplecat la pământ, a lovit cu piciorul câteva articole de pe raft şi a spus:

– Nu merg. Te urăsc.

Tatăl lui simţea că inima îi bate mai tare şi îi venea să ţipe, dar, în schimb, a respirat adânc de câteva ori şi şi-a spus încet: „Nu privi acest comportament ca pe o lipsă de respect, Greg. Nu uita, el este mic. Pune-te în locul său. El arunca fericit la coşul de baschet când eu i-am zis: «Să mergem». Trebuie să încerc din nou să-l conving să mergem.

Cu voce tare, Greg a spus:

– Fiule, pari supărat. Tu te distrai şi eu am spus: „Opreşte-te!", fără să-ţi dau niciun avertisment.

Fiul său l-a ignorat, prefăcându-se că nu-l aude. Greg s-a apropiat de fiul său, a aşteptat să se uite la el şi a zis:

– Mai aruncă mingea de cinci ori, apoi trebuie să mergem. Vreau să mă uit la tine cum arunci.

Jeremy nu dorea să îşi stingă mânia. Tatăl lui a luat mingea, i-a aruncat-o şi a spus:

– Gândeşte rapid!

Când Jeremy a început să arunce mingea la coş, Greg s-a uitat la el şi l-a încurajat. El a spus:

– Arunci folosindu-ţi ambele braţe şi picioarele pentru un plus de forţă. Arată foarte bine, fiule.

Greg a numărat, de asemenea, cu voce tare numărul încercărilor. După a cincea încercare, el a prins mingea în aer pentru a-l ajuta pe fiul său să se poată opri.

Jeremy a început să se plângă:

– Încă una, tată.

Greg a replicat:

– Cinci înseamnă cinci. Este greu să te opreşti atunci când te distrezi, dar e timpul să mergem. Poţi să ieşi din magazin ţinându-mă de mână sau poţi să te urci în cărucior. Ce alegi?

Jeremy nu a spus nimic. El s-a încruntat şi şi-a încrucişat mâinile pe piept. Tatăl a interpretat limbajul nonverbal care exprima împotrivirea şi a spus:

– Îmi dau seama din acţiunile tale că ai ales să te ţin de mână.

El l-a luat pe Jeremy de mână şi a început să meargă. Jeremy s-a retras, refuzând să se mişte. Greg începuse să se sature. El l-a tras pe Jeremy câţiva metri după el, apoi a încercat să respire adânc şi să se relaxeze, dar nu era dispus să se calmeze total. Şi-a spus în sinea sa: „Pur şi simplu ieşi din magazin rămânând cât de cât în siguranţă!" El s-a hotărât că cea mai bună opţiune pe care o avea era să îl ia pe Jeremy în braţe, să-l ducă afară şi să nu spună nimic. El a zis doar atât:

– O să te duc în braţe, ca să nu te doară mâna, pentru că tragi de mine.

„Eu de ce n-am voie? Toată lumea face asta"

– De ce nu am voie să înot în lac? Ricky are voie, a spus Leah supărată.

„Altă sâmbătă dimineaţă şi aceeaşi poveste", s-a gândit mama ei, Donna, căreia îi venea să ţipe: „Tu nu eşti Ricky!" În schimb, ea a spus calm:

– Nu ai voie să înoţi în lac dintr-un motiv major. Eu te iubesc şi am de gând să fac în aşa fel încât să fii în siguranţă. Există crocodili şi microbi în lac. Nu vreau să fii rănită sau să te îmbolnăveşti.

Pentru că încă insista, Leah a replicat:

– Ricky înoată în lac şi el e în siguranţă. El nu e mâncat de crocodili şi nu se îmbolnăveşte.

Donna, deşi se simţea disperată, s-a hotărât să rămână calmă şi să rezolve problema. Ea s-a hotărât să folosească Puterea percepţiei pentru a-şi asuma propria supărare şi Puterea liberului arbitru, realizând că singura persoană pe care o poate schimba este ea însăşi. Ea a spus:

– Nu o să te las să înoţi în lac. Ştiu că ţie nu-ţi place asta, dar eu nu o să mă răzgândesc. Poţi să te superi pe mine şi să continuăm să ne certăm sau putem să colaborăm ca să găsim soluţii. Spune-mi ce e atât de special în legătură cu înotul în lac.

Leah nu a spus niciun cuvânt o lungă perioadă de timp, dar Donna a aşteptat cu răbdare răspunsul ei. În cele din urmă, fetiţa a zis:

– Toată lumea face asta, în afară de mine.

După ce a ascultat cu atenţie, Donna a spus cu empatie:

– Aşa că te-ai simţit exclusă.

Leah a dat afirmativ din cap şi a spus:

– Carmen are voie să înoate cu Ricky.

Donna a replicat:

– Dacă ai putea să înoţi în lac, te-ai simţi mai apropiată de Ricky. Aşa că adevărata problemă este că tu ai dori să te joci mai mult cu Ricky şi să deveniţi prieteni şi mai buni.

Leah nu a spus nimic, dar mama ei a intuit că felul în care înţelesese problema era corect. Donna a continuat:

– Nu ai voie să înoţi în lac, dar poţi să-l inviţi pe Ricky să vină cu noi pe malul mării sau la piscina din oraş.

Leah s-a hotărât că pe malul mării ar fi mai distractiv. (Mai târziu anul acela, Leah a colectat apă din lac pentru un proiect la Ştiinţe.)

„Sydney nu-şi mănâncă mazărea"

La cină, lui Madeline i-a scăpat următoarea remarcă:

– Sydney nu-şi mănâncă mazărea.

Tatăl lor, Daniel, s-a uitat la Madeline şi a întrebat:

– Îţi spui aceasta ca să fii de ajutor sau să faci rău?

Madeline s-a gândit o clipă, apoi a spus:

– Să fiu de ajutor.

Acest lucru l-a surprins pe Daniel. El s-a abţinut să facă o remarcă sarcastică şi şi-a amintit că trebuie să fie conştient de intenţia sa. În cele din urmă, el s-a abţinut să atribuie o intenţie negativă sarcastică şi a spus:

– Şi cum ajută faptul că mi-ai dat această informaţie despre Sydney?

Madeline a răspuns:

– Ea are nevoie de oase bune.

Daniel a zâmbit (deşi îi venea să râdă) în timp ce a răspuns:

– Deci vrei ca Sydney să-şi mănânce legumele ca să fie sănătoasă?

Şi Madeline a zâmbit. Daniel a spus:

– Madeline, trebuie să-i spui lui Sydney: „Îmi pasă de tine. Cred că faptul că mănânci mazăre te va ajuta".

Madeline s-a holbat la tatăl său de parcă ar fi înnebunit. El le-a făcut fetelor cu ochiul şi i-a spus lui Sydney:

– Cred că sora ta te place.

Faptul că i-a atribuit o intenţie pozitivă lui Madeline şi că a folosit Puterea unităţii a consolidat întreaga familie.

„NU AM TIMP..." „DAR DACA..." „ARATĂ BINE PE HÂRTIE, DAR..."

Sper că până în acest moment aţi încercat deja câteva abilităţi din această carte şi v-aţi bucurat de momente de succes. Astfel de momente se vor petrece mai frecvent pe măsură ce nivelul în care stăpâniţi abilităţile, încrederea şi autodisciplina cresc. În timp ce aţi citit scenariile din acest capitol, poate că aţi avut îndoieli şi nelinişti în ceea ce priveşte creşterea copiilor prin îndrumarea cu dragoste. Dacă este aşa, relaxaţi-vă. Ascultaţi cu atenţie ce vă spune inima şi învăţaţi care este propriul dvs. limbaj prin care vă împotriviţi.

Atribuiţi-vă o intenţie pozitivă. Trataţi-vă dificultăţile întâmpinate cu empatie. Tratându-vă pe dvs. înşivă cu blândeţe, puteţi să vă transformaţi împotrivirea în cooperare pentru a urma acest program.

Pentru ultima oară, vreau să vă aduc aminte că felul în care vă trataţi pe dvs. înşivă este felul în care vă trataţi copiii şi modul în care şi ei, la rândul lor, îi vor trata pe alţii. Ultimul capitol din această carte este un program de exerciţii pe durata a şapte săptămâni care vă va ajuta să includeţi treptat aceste principii în viaţa dvs. de zi cu zi. Faceţi-o – pentru dvs. înşivă, pentru copiii dvs., pentru comunitatea în care trăiţi şi pentru noi toţi. De fiecare dată când veţi urmări ştirile şi veţi gândi: „Eu ce pot să fac?", luaţi cartea aceasta şi exersaţi îndrumarea cu dragoste. Când auziţi de violenţa în rândul tinerilor care nu are niciun sens, de copii care îşi ucid profesorii, părinţii şi unii pe alţii, luaţi această carte şi continuaţi să exersaţi. Alegerea dvs. de a vă baza pe dragoste în loc pe frică poate şi într-adevăr face diferenţa. Totul se reduce la disponibilitatea dvs. de învăţa, de a creşte, de a ierta şi de a vă schimba.

Oricare dintre multiplele programe pentru slăbit, relaxare şi gândire pozitivă probabil ar funcţiona dacă le-aţi respecta. Mie mi-a fost întotdeauna greu să respect programul. Am găsit multe scuze ca să refuz schimbarea („Sunt prea obosită." „Alte lucruri necesită energia mea.") În cele din urmă, am recunoscut că atunci când nu fac un anumit lucru, aceasta se întâmplă pentru că nu vreau. Adeseori, ceea ce vreau să fac este să o scot cumva la capăt plângându-mă sau chiar făcând ocazional o criză de nervi. De obicei, să o isprăvesc de bine, de rău este mai uşor decât să mă disciplinez şi să mă schimb.

Acest capitol rezumă şi concretizează informaţia pe care aţi citit-o deja, în forma unui program concis, de şapte săptămâni. Fiecare săptămână vă axează pe una dintre cele *Şapte puteri ale autocontrolului* şi pe abilitatea de disciplinare care reiese din puterea respectivă. Vă veţi concentra asupra atitudinilor care vă vor ajuta să vă antrenaţi şi să vă canalizaţi gândirea şi care vor duce la strategiile pe care trebuie să le folosiţi cu copiii dvs. Pentru mulţi părinţi, această carte pretinde o schimbare a filozofiei, ceea ce majoritatea oamenilor vor percepe a fi un lucru de bun-simţ. Cu toate acestea, integrarea principiilor de îndrumare cu dragoste în viaţa dvs. necesită exerciţiu şi angajament. Eu însămi am lucrat la aceste atitudini şi abilităţi cu multă prudenţă timp de cinci ani, până când multe dintre ele au început să pară normale. În ultimii 15 ani, mii de adulţi şi copii au devenit mai apropiaţi şi fericiţi datorită adoptării acestor practici de bun-simţ. Atunci când autocontrolul este principiul după care vă ghidaţi, merită efortul să încercaţi să stăpâniţi îndrumarea cu dragoste. Vă veţi simţi mult mai bine în propria piele, vă veţi aprecia mai mult familia şi veţi simţi mult mai multă pace şi bucurie împreună. Vă garantez acest lucru.

Ce ar fi dacă această carte ar constitui un ghid de instrucţiuni pentru golf? Aţi putea să-l citiţi, să-l puneţi deoparte şi apoi să începeţi să jucaţi golf precum Tiger Woods? Nu. Aţi avea nevoie să exersaţi, să faceţi greşeli, să vă iertaţi şi să o luaţi de la capăt. Nu este realist să vă gândiţi că veţi citi această carte şi automat veţi deveni un părinte mai bun. Dacă aveţi aşteptări atât de mari şi imposibile din partea dvs., veţi avea aceleaşi pretenţii de neatins din partea copiilor dvs. şi atunci cu toţii vă veţi simţi deficienţi şi pur şi simplu nu „destul de buni".

Pentru a vă ajuta să rămâneţi calmi şi axaţi pentru a face faţă cu succes programului de şapte săptămâni, iată câteva ponturi:

■ **Începeţi prin evaluarea gândirii dvs.: cât de mult vă împotriviţi schimbării?** Deseori, veţi descoperi că nu exersaţi sau că uitaţi aceste tehnici. În loc să spuneţi: „Am uitat" sau „Am fost prea ocupat(ă)", întrebaţi-vă: „De ce nu vreau să-mi aduc aminte? De ce anume mă tem?" Ascultaţi în linişte răspunsul, fără să judecaţi. Nu sunteţi un om rău. Vă este pur şi simplu teamă de ceva. De ce anume?

■ **În anumite momente, vă veţi împotrivi practicării acestui program.** Când veţi conştientiza această împotrivire, spuneţi-vă: „Împotrivirea este prietena mea". Împotrivirea acţionează ca o frână în viaţa dvs. Fără împotrivire, schimbarea s-ar putea petrece prea repede. Uneori avem cu adevărat nevoie să încetinim lucrurile; dacă vom proceda aşa, vom face un lucru înţelept. Observaţi faptul că atunci când copiii dvs. se schimbă în cel mai rapid ritm din cauza dezvoltării lor naturale, în acele momente vi se împotrivesc cel mai mult (vedeţi capitolul 10). Ei trebuie să pună frână, şi dvs. la fel.

■ **Iertaţi-vă atunci când simţiţi că aţi dat greş.** Renunţaţi la nevoia de a vă face să vă simţiţi rău pentru a vă schimba. Faptul că vă simţiţi oribil în propria piele împământeneşte vechile obiceiuri şi împiedică schimbarea, în timp ce dvs. deveniţi obsedat în legătură cu propriile dvs. defecte. Folosiţi Puterile autocontrolului pentru a vă recâştiga respectul de sine şi autodisciplina.

■ **Fiţi răbdători cu dvs. înşivă.** Poate că veţi avea nevoie să faceţi exerciţiile pentru o săptămână în două luni – atunci faceţi o pauză de trei luni înainte să începeţi săptămâna a doua. Cartea aceasta vă aparţine – folosiţi-o în ritm propriu. Extrageţi din ea ceea ce este util şi renunţaţi la restul.

■ **Distraţi-vă, râdeţi de dvs. înşivă şi bucuraţi-vă de procesul de schimbare.** Încercaţi să nu vă permiteţi să vă împotmoliţi. Nu puteţi avea un sfârşit fericit atunci când călătoria a fost nefericită.

■ **Bucuraţi-vă de succesul dvs.** Nu uitaţi că, deşi nu puteţi opri conflictul, puteţi să îi răspundeţi cu integritate. Când veţi reuşi să faceţi aceasta, înseamnă că aţi câştigat. Folosiţi în

mod conştient Puterea atenţiei pentru a vă concentra asupra oricărui succes minor obţinut.

Atunci când nimic nu funcţionează, fiţi recunoscător pentru ceva anume. Întotdeauna veţi găsi un lucru pentru care să fiţi recunoscător. Recunoştinţa vă va realimenta sufletul şi vă va conferi un plus de energie pentru a o lua de la capăt. Acest lucru este legat de Puterea unităţii, mama celor *Şapte puteri ale autocontrolului*.

SAPTAMÂNA ÎNTÂI

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea percepţiei
MOTIVAŢIA: Trebuie să vă asumaţi propria supărare.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Stăpânirea de sine
VALOAREA: Integritatea

Observaţi faptul că gândurile dvs. vă creează sentimentele. Când vă simţiţi supărat, epuizat sau nerăbdător, verificaţi-vă gândurile. Spre ce anume este direcţionată mintea dvs.?

Surprindeţi-vă cât de des vi se întâmplă să îi învinuiţi pe alţii. Observaţi cu atenţie orice exprimare care include sintagma „mă faci să". Observaţi cât de des spuneţi: „Nu mă face să ....." sau „Tu m-ai făcut să .....". Înlocuiţi afirmaţiile de genul: „Nu mă face să ....." cu „O să .....".

Când sunteţi supărat(ă), spuneţi: „Sunt supărată şi este în regulă". Acceptaţi-vă toate sentimentele. Ele sunt semnale. Mânia este un semnal că aveţi nevoie de schimbare. Respiraţi adânc şi spuneţi: „Sunt dispus(ă) să văd situaţia aceasta cu alţi ochi".

Amintiţi-vă: „Cine este stăpânul sentimentelor mele este stăpânul meu". Luaţi-vă înapoi puterea prin asumarea propriei supărări. Pentru a vă asuma supărarea, spuneţi-vă: „În fiecare zi, în fiecare ceas, în fiecare moment, aleg ce sunete vreau să aud, ce privelişti vreau să văd şi asupra căror acţiuni vreau să mă axez".

Când sunteţi supărat, *dvs.* sunteţi cel/cea care are o problemă. Supărarea dvs. este un semnal pentru dvs. Trebuie să folosiţi una dintre cele *Şapte puteri ale autocontrolului* înainte de a întreprinde orice altă acţiune.

Stăpânirea de sine: Cum să trăiţi valorile pe care vreţi ca fiul dvs. să le dezvolte

Respiraţi adânc şi hotărâţi-vă că veţi continua aceste exerciţii. Menţinerea echilibrului este o opţiune care întotdeauna se află la îndemâna dvs. Chiar şi când vă pierdeţi echilibrul, în momentul următor îl puteţi recăpăta. Poate simţiţi că mai aveţi puţin şi explodaţi, dar puteţi respira adânc, puteţi alege să vă calmaţi şi să priviţi situaţia cu alţi ochi. Dacă veţi exploda în ciuda tuturor eforturilor, încă vă puteţi întoarce la o stare de linişte – nu este totul pierdut. Autocontrolul este o decizie de la moment la moment. Când sunteţi supărat(ă), spuneţi-vă: „Sunt dispus(ă) să văd situaţia aceasta cu alţi ochi". Apoi, folosiţi cele *Şapte puteri ale autocontrolului* asupra dvs. înşivă înainte de a reuşi să utilizaţi una dintre cele *Şapte abilităţi de disciplinare de bază* cu copilul dvs. Nu uitaţi, disciplinaţi-vă pe dvs. mai întâi, apoi pe copilul dvs.. Aceste exerciţii vă vor permite să trăiţi valorile pe care vreţi ca fiul dvs. să le dezvolte. Ele vă permit dvs. şi copilului dvs. să trăiţi cu integritate.

SAPTAMÂNA A DOUA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea atenţiei
MOTIVAŢIA: Pe ce te concentrezi mai mult, aceea îţi va oferi mai multe rezultate.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Fermitatea
VALOAREA: Respectul

Spuneţi-vă de cel puţin cinci ori pe zi: „Pe ce mă concentrez mai mult, aceea îmi va oferi mai multe rezultate". Faceţi acest lucru când vă treziţi, în timpul mesei şi înainte de culcare.

Fiţi atenţi pe ce anume vă concentraţi. Vă concentraţi pe ce doriţi sau pe ce nu doriţi?

Când sunteţi supărat, *pivotaţi.* Spuneţi-vă: „E în regulă. Sunt supărat(ă). Dacă sunt supărat(ă), mă axez pe ce nu doresc. Vreau să continue această situaţie în viaţa mea?" Dacă răspunsul este nu, respiraţi adânc. Concentraţi-vă pe ce anume vreţi ca fiul dvs. să facă cu mai mult succes. Apoi spuneţi-i cu calm copilului ce trebuie să facă şi de ce.

Spuneţi-i copilului dvs. ce veţi face *cu siguranţă.* „Voi vorbi bucuros cu tine atunci când te calmezi." sau „O să opresc maşina şi o să mă asigur că toţi copiii sunt în siguranţă, cu centurile puse."

Fermitatea: Spuneţi nu şi faceţi-vă auzit

Ascultaţi modul în care vorbiţi cu copiii dvs. Sunteţi pasiv, agresiv sau ferm? Schimbaţi afirmaţiile pasive şi agresive în comenzi ferme. Folosiţi un ton calm, hotărât.

Completaţi următorul tabel. Verificaţi cât de mult v-aţi schimbat comparându-vă scorul cu cel de la pagina 96.

Sfârşitul săptămânii

.....

Comunicare pasivă

..... %

Comunicare agresivă

..... %

Comunicare fermă

..... %

Daţi comenzi ferme copiilor dvs. când vreţi să vă asculte. Folosiţi următorii paşi.

1) Atrageţi atenţia copilului. Apropiaţi-vă de acesta până când se uită la dvs. Spuneţi: „Iată-te" şi zâmbiţi.
2) Spuneţi-i ce doriţi în termeni inteligibili.

3) Faceţi gesturi precum un poliţist de trafic pentru a oferi informaţii adiţionale.
4) Dacă fiul dvs. alege să vă asculte, lăudaţi-l folosind termeni concreţi. Începeţi prin a spune: „Ai reuşit!", apoi descrieţi ce anume a făcut pentru a avea succes. Evitaţi frazele generale precum: „Bravo!"

Dacă fiul dvs. vă ignoră, spuneţi: „O să-ţi arăt ce vreau să faci". Apoi călăuziţi-l pe copil până când va îndeplini sarcina cu succes. Dacă încă se împotriveşte, oferiţi-i două alternative pozitive. De asemenea, încercaţi să folosiţi empatia sau să întrebaţi: „Ce te-ar ajuta să ..... chiar acum?"

Când vă simţiţi frustrat din pricina copilului dvs., exprimaţi-vă gândurile şi sentimentele spunând: „Nu-mi place când tu ....." sau „Când tu ....., eu mă simt .....". Apoi spuneţi-i cu fermitate copilului ce doriţi ca el să facă.

Învăţaţi-l pe copilul dvs. să reacţioneze în cazul abuzurilor altor copii în felul următor. Duceţi-vă la victimă şi spuneţi-i:

1) „Ţi-a plăcut?"
2) Ascultaţi la felul în care victima spune nu pentru a decide dacă nivelul acesteia de energie şi încredere este înalt sau scăzut. Dacă încrederea şi energia sunt la un nivel scăzut, însoţiţi-o ca să vorbească cu celălalt copil.
3) Spuneţi copilului: „Du-te şi spune-i .....: «Nu-mi place când tu .....».

Învăţaţi-i pe copiii dvs. cum să obţină ce doresc şi să respecte drepturile altora spunând agresorului:

1) „Ai vrut să ....." (Atribuiţi intenţia pozitivă.)
2) „Nu ai voie să ..... doare." (Sau „Nu eşti în siguranţă când .....")
3) „Când vrei să ....., spune (sau fă) ....."
4) „Fă-o acum! Exersează."

SAPTAMÂNA A TREIA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea liberului arbitru
MOTIVAŢIA: Singura persoană pe care o poţi schimba eşti tu însuţi.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Opţiunile
VALOAREA: Angajamentul

- **Opriţi-vă** atunci când vreţi să spuneţi: „Cum pot să-l determin pe copilul meu să .....?" Înlocuiţi întrebarea cu: „Ce l-ar putea ajuta pe copilul meu să poată alege cu mai multă uşurinţă să .....?"
- **Schimbaţi cuvintele „ar trebui să" cu „aş putea să".** Apoi faceţi o alegere şi acceptaţi-o.
- **Permiteţi-le altora să aibă propriile lor păreri şi sentimente.** Fiţi atenţi la ce fel de sentimente aveţi atunci când oamenii nu sunt de acord cu dvs. (Cei mai mulţi dintre noi ne simţim ameninţaţi.)
- **Nu vă lăsaţi ademeniţi de nevoia de a-i face pe ceilalţi fericiţi sau de a-i convinge că dvs. deţineţi toate răspunsurile.** Amintiţi-vă de trei ori pe zi: „Nu mă pot schimba decât pe mine însumi/însămi". Apoi alegeţi să fiţi o persoană agreabilă şi împărtăşiţi acest lucru cu ceilalţi.

Alegerile: Cum să construiţi respectul de sine şi puterea voinţei

- **Daţi-vă seama câtă influenţă are un copil într-o situaţie anume.** Poate el alege dacă va rămâne treaz sau se va duce la culcare? Poate el să aleagă cu ce să se îmbrace sau trebuie să poarte o anumită ţinută?
- **Verificaţi să vedeţi dacă nu cumva le oferiţi copiilor dvs. prea multe opţiuni sau prea puţine.**
- **Nu le daţi copiilor de ales în chestiuni în care vă este teamă să luaţi o decizie.** Dvs. sunteţi şeful.
- **Oferiţi-le copiilor două opţiuni pozitive ca metodă de stabilire a limitelor.** Folosiţi următoarea formulă pentru a începe:

1) „Poţi să ..... sau să ..... ."
2) „Ce alegi?"
3) „Ai ales .....!"

- **Pentru copiii mai mari, ar fi mai bine să folosiţi expresiile:** „Eşti liber să ..... sau să .....". sau „Care dintre aceste opţiuni funcţionează mai bine pentru tine? ..... sau .....?"
- **Gândiţi-vă când este mai indicat să daţi o comandă fermă şi când este mai bine să oferiţi două opţiuni pozitive.** Pentru majoritatea copiilor, comenzile ferme sunt de preferat atunci când se simt copleşiţi sau nerăbdători. Opţiunile sunt benefice atunci când copiii doresc să simtă că deţin puterea. Ele funcţionează excelent când se foloseşte empatia. Pe măsură ce copiii aleg opţiuni şi simt succesul care derivă din deciziile lor, ei învaţă valoarea angajamentului.

SAPTAMÂNA A PATRA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea unităţii
MOTIVAŢIA: Concentrează-te pe comunicare în loc să încerci să fii special.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Încurajarea
VALOAREA: Interdependenţa

- **Faceţi-vă timp cinci minute (sau mai mult) pur şi simplu „să fiţi" cu copiii dvs.** Renunţaţi la orice alt plan şi bucuraţi-vă pur şi simplu de compania lor.
- **Întrebaţi-vă în fiecare situaţie:** „Vreau să fiu special sau vreau să am o relaţie?" sau „Vreau să am dreptate sau vreau să fiu fericit(ă)?"
- **Bucuraţi-vă de succesul dvs. atunci când sunteţi pe cale de a vă schimba comportamentul.** Hotărâţi-vă asupra a două lucruri pe care doriţi să le împliniţi într-o zi (doar două). După ce le veţi duce la bun sfârşit, apreciaţi-vă efortul depus spunând: „Am reuşit!" Apoi descrieţi ce anume aţi reuşit.

Exersaţi modul în care puteţi schimba afirmaţiile contrare propriilor interese cu unele încurajatoare. Spuneţi-vă de cel puţin trei ori pe zi: „Mă descurc. Sunt destul de bun(ă)".

Observaţi cât de des vi se întâmplă să judecaţi oamenii sau situaţiile folosind un cadru de referinţă de tip mai bun decât/mai rău decât. Nu mai judecaţi! Începeţi să observaţi.

Încurajarea: Cinstiţi-vă copiii pentru ca şi ei să vă cinstească

De fiecare dată când copiii dvs. aleg să vă asculte, sărbătoriţi-le alegerile încurajându-i. Oferindu-le încurajare, faceţi următoarele lucruri:

1) Începeţi propoziţia cu numele copilului sau cu una din următoarele expresii: „Uită-te la tine!" sau „Ai reuşit!"
2) Descrieţi exact ceea ce aţi văzut (sau aţi observat).
3) Adăugaţi un epilog, dacă doriţi. Folosiţi unul dintre următoarele: „Ai fost de un real ajutor!"; „Bună treabă!"; „Bravo ţie!"

Încurajaţi-l pe copilul dvs. de fiecare dată când vedeţi că adoptă următoarele comportamente: când este amabil, grijuliu, când aşteaptă să-i vină rândul, când împarte cu ceilalţi, când cooperează, când este onest, se concentrează asupra sarcinii pe care o are de îndeplinit şi când are orice alt tip de comportament pe care dvs. îl preţuiţi. Faceţi acest lucru descriind ce observaţi, nu judecând. De exemplu: „I-ai ţinut mamei uşa deschisă. Ai fost de un real ajutor" sau „Ai lucrat la proiectul tău aproximativ două ore. Ai dat dovadă de hotărâre".

Problemele comportamentale cronice indică faptul că o relaţie semnificativă a avut de suferit. Pentru problemele cronice, petreceţi mai mult timp cu copilul dvs. pentru a vă întări relaţia – va urma apoi şi cooperarea. Pe măsură ce copiii învaţă că ei contribuie la binele altora şi că pot conta unii pe ceilalţi pentru a se ajuta şi a se îngriji reciproc, se va dezvolta interdependenţa. Ei învaţă că este mai bine să dăruieşti decât să primeşti.

SAPTAMANA A CINCEA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea iubirii
MOTIVAŢIA: Vezi ce e mai bun în fiecare
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Intenţia pozitivă
VALOAREA: Cooperarea

Doriţi-le oamenilor binele. Faceţi aceasta în linişte, din inima dvs., atunci când staţi la cozi, când conduceţi sau când treceţi pe lângă oameni pe stradă. Dăruiţi acest dar tuturor celor pe care îi întâlniţi. Observaţi cum vă simţiţi când realizaţi acest lucru.

Începeţi fiecare zi prin a fi recunoscător pentru cel puţin trei lucruri. Înainte să vă culcaţi, spuneţi-le tuturor membrilor familiei cât de recunoscător sunteţi pentru prezenţa lor în viaţa dvs. Observaţi felul în care acest lucru vă afectează nivelul de energie.

Spuneţi-vă de cinci ori pe zi: „Ce le ofer altora, aceea îmi dăruiesc mie însumi/însămi. Amintiţi-vă acest lucru când vă treziţi, când luaţi masa şi înainte să dormiţi.

Realizaţi cât de des vi se întâmplă să îi judecaţi sau să îi criticaţi pe ceilalţi.

Atribuiţi intenţia pozitivă. Transformaţi împotrivirea în cooperare

Atunci când copilul dvs. face o greşeală sau se comportă urât, subliniaţi partea cea mai bună, atribuidu-i o intenţie pozitivă. Apoi concentraţi-vă pentru a-l învăţa altă cale. Pentru a începe, puteţi folosi paşii următori:

1) „Ai vrut să ..... ." Atribuiţi intenţia pozitivă.
2) „..., aşa că ai ..... ." Descrieţi copilului ce anume a făcut (a tachinat pe cineva, a lovit).
3) „Nu ai voie să .... doare." (Sau „Nu eşti în siguranţă când ..... .")
4) „Când vrei să ..... spune (sau fă) ..... . Spune-o acum! Exersează."
5) „Ai reuşit!" Oferiţi-i o formă de încurajare.

Dvs. ştiţi că vă iubiţi copilul, dar el ştie? Scrieţi o listă voluminoasă cu moduri în care îi puteţi arăta copilului dragostea dvs. Lipiţi-o pe frigider şi continuaţi să adăugaţi metode. În fiecare zi, faceţi două lucruri aflate pe acea listă. Fiţi generos când vine vorba de afecţiunea fizică în cazul copiilor mici şi în cazul celor care se apropie de vârsta şcolară. Şi băieţii au nevoie de tot atâtea săruturi şi îmbrăţişări ca şi fetele.

Când comiteţi o eroare, renunţaţi în mod conştient la vorbirea interioară punitivă şi atribuiţi-vă o intenţie pozitivă: „Te-ai temut pentru siguranţa lui Sarah, aşa că ai ţipat la ea atunci când ea a alergat în faţa ta ca să traverseze".

Atribuiţi-le intenţii pozitive funcţionarilor publici, politicienilor, chelnerilor şi celorlalţi. Faceţi acest lucru cu voce tare pentru a exemplifica Puterea iubirii pentru copiii dvs. Faceţi acest lucru în mod special atunci când aceşti oameni comit „erori". Acest lucru demonstrează un spirit cooperant.

SĂPTĂMÂNA A SAPTEA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea de a accepta
MOTIVAŢIA: la fiecare moment aşa cum este.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Empatia
VALOAREA: Compasiunea

Exersaţi cum să vă păstraţi calmul în momentele dificile observând lucrurile şi descriind ceea ce vedeţi, fără a emite judecăţi. Observaţi vremea, plantele de afară, umbrele, mirosurile şi sunetele.

Adăugaţi un ritual de culcare prin care să spuneţi noapte bună membrelor corpului copilului dvs. De exemplu: „Le voi spune noapte bună urechilor tale (atingeţi urechile), bărbiei, coatelor..."

Dacă începeţi să vă supăraţi pentru că lucrurile nu merg aşa cum consideraţi dvs. de cuviinţă, respiraţi adânc. Amintiţi-vă: „Momentul acesta este aşa cum este şi pot să mă relaxez".

Empatia: Faceti fată agitatiei și isteriei

Încercaţi să intraţi în contact cu propriile sentimente şi exersaţi acest lucru. Observaţi modul în care mânia, iritarea, anxietatea şi mulţumirea se manifestă în corpul dvs.

Încercaţi să acceptaţi şi să direcţionaţi exprimarea sentimentelor, şi exersaţi acest lucru. Folosiţi această afirmaţie: „Mă simt .....". Completaţi propoziţia cu un sentiment.

Opriţi-vă atunci când spuneţi: „Nu ar trebui să mă simt ....." şi înlocuiţi această frază cu: „Mă simt ..... şi e în regulă".

Oferiţi-i empatie copilului dvs. care este supărat oglindindu-i:

Ceea ce vedeţi;
Ceea ce auziţi;
Ceea ce simţiţi că simte copilul dvs.

Ascultaţi ceea ce gândeşte şi simte fiul dvs. fără să încercaţi să schimbaţi ceva. Dacă îi veţi oferi o oglindă limpede, copilul dvs. va fi capabil de schimbare.

Nu confundaţi lipsa de respect şi neascultarea. Respiraţi adânc de două ori şi amintiţi-vă: „Momentul acesta este aşa cum este". Apoi răspundeţi cu calm copilului dvs. care a pierdut controlul. Acest lucru învaţă compasiunea.

Oferiţi-i empatie copilului dvs. atunci când are o criză de nervi. În loc să încercaţi să opriţi criza de nervi odată ce s-a instalat, ajutaţi-l pe copil să o depăşească.

SĂPTĂMÂNA A SAPTEA

SCHIMBAREA ATITUDINII: Cum să utilizaţi Puterea intenţiei
MOTIVAŢIA: Conflictul este o oportunitate de a învăţa.
ABILITATEA DE DISCIPLINARE: Implementarea consecinţelor
VALOAREA: Responsabilitatea

De câte ori se iscă un conflict, respiraţi adânc şi amintiţi-vă: „Conflictul este o oportunitatea de a învăţa şi de a fi învăţat".

Concentraţi-vă asupra efortului de a răspunde la conflict, în loc să încercaţi să îl eliminaţi.

Atunci când apare un conflict, întrebaţi-vă: „Care este intenţia mea în această situaţie? Intenţionez să-l fac pe copilul meu să se simtă prost şi să plătească pentru nelegiuirea lui?" sau „Vreau să-l învăţ pe copilul meu să se gândească la alegerile lui, să le schimbe şi să dezvolte autocontrolul?"

Consecinţele îi ajută pe copii să înveţe din greşeli

Începeţi cu dvs. înşivă. Deveniţi un cercetător al propriului dvs. comportament. Data viitoare când veţi face o greşeală, stopaţi-vă vorbirea interioară punitivă. Concentraţi-vă, în schimb, pe următoarele întrebări:

Ce alegere am făcut?
Ce s-a întâmplat ca rezultat al alegerii mele?
Cum m-am simţit în urma alegerilor şi a rezultatelor?
Alegerea mea m-a ajutat să obţin ceea ce am dorit?
Ce strategii noi mă vor ajuta să obţin rezultate mai bune?

Permiteţi-vă să simţiţi consecinţele propriilor alegeri. Dacă mâncaţi prea mult, renunţaţi la medicamentele cu acţiune antiacidă. Dacă beţi prea mult, renunţaţi la aspirină. Aceasta s-ar putea să vă ajute să luaţi decizii mai bune în viitor.

Observaţi cât de des vi se întâmplă să îi învinuiţi pe alţii pentru acţiunile dvs. Data viitoare când vă veţi surprinde că jucaţi „jocul învinuirilor", opriţi-vă. Respiraţi adânc şi spuneţi: „Am o problemă". Apoi oferiţi-vă empatie în loc de hărţuire şi continuaţi depunând eforturi pentru a rezolva problema.

Gândiţi-vă dacă v-aţi bazat excesiv pe recompense şi pedepse ca metodă disciplinară. Dacă s-a întâmplat acest lucru, fiţi dispus(ă) să vă schimbaţi.

Data viitoare când aplicaţi consecinţele copilului dvs., folosiţi empatia şi autocontrolul în locul ameninţărilor, mustrărilor sau în locul unor consideraţiuni de ordin

moral. Ajutaţi-vă de etapele GAMES. (Pentru asistenţă suplimentară, consultaţi pagina 217.)

G = Ghidaţi-l prin limitări, rezultate posibile şi alegeri.
A = Acordaţi-i copilului şansa să experimenteze consecinţele alegerilor lui.
M = Fiţi un model de autocontrol.
E = Oferiţi empatie copilului dvs.
S = Ajutaţi-l pe copil să se gândească la noi strategii.

Alegeţi o problemă cronică pe care aţi avut-o de ceva vreme. În loc să impuneţi consecinţe, folosiţi planul PEACE. Pentru informaţii suplimentare, consultaţi pagina 222.

P = Judecaţi limpede cine are o problemă.
E = Oferiţi empatie copilului care a făcut o alegere greşită.
A = Apelaţi la ajutorul copilului, cerându-i să se gândească: „Ce crezi că o să faci?"
C = Cereţi-i să aleagă şi oferiţi-i sugestii.
E = Încurajaţi-l pe copil să-şi elaboreze propriile soluţii.

Felicitări! Faceţi-vă timp o clipă să vă bucuraţi de realizările dvs. Apoi, când sunteţi pregătiţi, luaţi-o de la capăt iar şi iar... Data viitoare va fi mai distractiv! Disciplina nu este o tehnică pe care să o folosiţi în privinţa copiilor. Este un mod de viaţă pe care trebuie să-l exemplificaţi pentru copii. Viaţa este o călătorie şi vă mulţumesc pentru că aţi împărţit o bucată din ea cu mine. Vă sunt profund recunoscătoare.

Epilog

Fericirea vine atunci când învăţăm să dăruim în loc să căutăm să primim. Nu uitaţi să...

- Le oferiţi copiilor abilităţile de comunicare de care au nevoie pentru a rezolva probleme, în loc să încercaţi să-i determinaţi să se poarte „frumos" sau să fie „cuminţi".
- Îi încurajaţi pe copii atribuindu-le intenţii pozitive în cazul tuturor acţiunilor lor, în loc să îi forţaţi să se simtă prost pentru a se comporta mai bine în viitor.
- Le oferiţi copiilor abilităţi care le vor folosi toată viaţa şi de care vor avea nevoie pentru a contribui la binele societăţii, în loc să îi învăţaţi să se comporte într-un fel în care îi vor impresiona pe ceilalţi.
- Le oferiţi copiilor un exemplu de vieţuire fericită, responsabilă şi plină de dragoste, în loc să îi încurajaţi să se poarte „cum ar trebui".

Gândiţi-vă la ceva intangibil pe care simţiţi că îl doriţi în viaţă (speranţă, entuziasm, curaj). Dăruiţi-l altora şi îl veţi avea şi dvs. A dărui şi a primi sunt acelaşi lucru. Primul pas spre rezolvarea unei proleme este să vă deconspiraţi soluţia.

Să aveţi parte de o călătorie plăcută!

Pagina cu „Dar dacă"

Această pagină vă este oferită pentru a vă nota întrebările care încep cu „Dar dacă". Pe măsură ce apar astfel de întrebări, scrieţi-le, alături de numărul paginii din carte unde a apărut întrebarea. După ce veţi termina de citit, verificaţi să vedeţi dacă ele au fost soluţionate. Vedeţi dacă anxietatea dvs. în legătură cu schimbarea a dispărut.

1. Dar dacă .....? Pg.....
.....
2. Dar dacă .....? Pg.....
.....
3. Dar dacă .....? Pg.....
.....
4. Dar dacă .....? Pg.....
.....
5. Dar dacă .....? Pg.....
.....
6. Dar dacă .....? Pg.....
.....
7. Dar dacă .....? Pg.....
.....
8. Dar dacă .....? Pg.....
.....
9. Dar dacă .....? Pg.....
.....